

হঠ প্রদীপিকা।



চিন্তামণি শ্রীস্বাত্মারাম যোগীন্দ্র

বিরচিতা।

ব্রহ্মানন্দকৃতজ্যোৎস্নাভিধয়া টীকয়া সমেতা।

শ্রীবিষ্ণুচন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্যেণ

প্রকাশিতা।

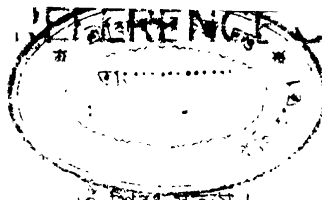
বর্দ্ধমান প্রেসে, শ্রীপ্রতাপচন্দ্র গঙ্গোপাধ্যায়েন

মুদ্রিতা।



সাহিত এই বিদ্যার ...

resented by Sri



ওঁ শিবং সত্যম্‌।

ওঁ গুরু গোরক্ষ দেবায় নমঃ।

ভূমিকা

হঠপ্রদীপিকা।

—:—

এই গ্রন্থে ত্রিলোকপূজিত মহাসিদ্ধ মহাযোগী শ্রীশম্ভু মহাদেব শ্রীগুরু গোরক্ষনাথ শিবের চারি উপদেশে প্রক্রিয়াসিদ্ধ অষ্টাঙ্গ যোগ উপদিষ্ট হইয়াছে। ইহা ব্রহ্মর্ষি, মহর্ষি, রাজর্ষি ও মহাত্মা যোগিগণের হৃদয়ভাণ্ডারের গুপ্ত ধন এবং যোগশিক্ষার্থীর সম্বন্ধে কল্পদ্রুম হইতেও শ্রেষ্ঠ। যেরূপ অত্যুন্নত সৌধের উপর আরোহণ করিতে হইলে অধিরোহিণী (মই) অনায়াসে তাহা সম্পন্ন করিয়া দেয়, তদ্রূপ যাঁহারা সমুন্নত রাজযোগে আরোহণ করিতে ইচ্ছা করেন, হঠবিদ্যা অনায়াসে তাঁহাদিগকে তথায় লইয়া যায়। যেরূপ দীপিকা গাঢ় অন্ধকারে পথ প্রদর্শন করে, তদ্রূপ এই হঠবিদ্যাও নানাবিধ বিরুদ্ধমত রূপ গাঢ় অন্ধকারদ্বারা আচ্ছন্ন মোক্ষ-পথে প্রদীপিকার ন্যায় হইয়া মোক্ষার্থীকে পথ প্রদর্শন করে। কৃপানিধান পূজ্যপাদ যোগিকুলতিলক যোগী স্বাত্মারাম নাথ শ্রীমান্‌ নাথগুরু শিবাবতার শ্রীশ্রীগোরক্ষ দেবকে ভক্তি পূর্ব্বক প্রণাম করিয়া হঠ বিদ্যা বিষয়ে চারিটী উপদেশ প্রদান করিয়াছেন। ইহার প্রথম উপদেশে আসনাদি বিধি। দ্বিতীয় উপদেশে প্রাণায়ামাদি বিধি। তৃতীয় উপদেশে মুদ্রাদি বিধি এবং চতুর্থ উপদেশে রাজযোগ বিধি যথাক্রমে বর্ণিত হইয়াছে।

ভগবান্‌ ব্রহ্মা এই হঠবিদ্যা অনুশীলন করিয়া পরম পবিত্রপ্ত হইয়াছিলেন, এবং দ্বাপরাবতার দেবকীনন্দন শ্রীকৃষ্ণ নিজভক্ত উদ্ধব ও মহাবীর অর্জ্জুনকে অতি যত্নের সহিত এই বিদ্যার উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন।

ব্রহ্ম-সূত্র-প্রণেতা ভগবান্ ব্যাসদেব ইহার পরম সমাদর করিয়াছিলেন; নারদাদি ভক্তশ্রেষ্ঠবৃন্দ এবং যোগী যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি ব্রহ্মজ্ঞেরা এই হঠ-বিদ্যার অনুশীলন করিয়া কৃতকৃতার্থ হইয়াছেন। নব নাথ ও চৌরাশি সিদ্ধগণ এই হঠযোগ প্রভাবে মহাসিদ্ধ হইয়া যমদণ্ডকে খণ্ডন করত এখনও ত্রিভুবনে বিচরণ করিতেছেন, অতএব ইহা সকল শাস্ত্রাপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

এই জগতের উৎপত্তি হইতে অদ্য পর্য্যন্ত এই স্বর্ণভূমি ভারতবর্ষে যে, কত কবি, কত শত গ্রন্থ রচনা করিয়াছেন, তাহার কেহই ইয়ত্তা করিতে পারেন না। পিতামহ ব্রহ্মার মুখ-বিনির্গত বেদ সকল, মন্বাদিপ্রণীত ধর্ম্মশাস্ত্রসমূহ, বেদব্যাসপ্রণীত পুরাণ ভারত এবং ব্রহ্মসূত্র প্রভৃতি, বাল্মীকি প্রণীত রামায়ণ, সদাশিবপ্রণীত তন্ত্ররাশি এবং অন্যান্য মহা-জন প্রণীত বহুসংখ্যক গ্রন্থ বিরাজমান রহিয়াছে। উক্ত গ্রন্থ সমস্তে প্রণয়নকর্ত্তাদের একমাত্র শুভেচ্ছা, কেবল মানবজাতির উদ্ধারের জন্যই হইয়া-ছিল; কিন্তু তত্তৎ গ্রন্থসকলে নানা প্রকার বিধি নিষেধ এবং সূক্ষ্ম তর্কাদির বাহুল্য থাকায় মুমুক্ষুগণের কোমলবুদ্ধি তন্মধ্যে প্রবেশ করিতে চায় না। যাহা হউক, উক্ত আর্য্য-গ্রন্থ-রাশির মধ্যে অনেক স্থানে যোগধর্ম্মই মুক্তির অকণ্টক সরল পথ বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে: কিন্তু সরল অকণ্টক যোগপথ কিরূপ, কোন মহাত্মাই তাহা বিশেষ করিয়া দেখান নাই। যদিও পাতঞ্জল দর্শনে যোগের বিষয় অনেক বিচার লিখিত আছে, তথাপি তাহাতে যোগের সম্পূর্ণ অঙ্গ বা সুগম প্রক্রিয়ার বিষয় কিছুই উল্লেখ নাই। ইত্যাদি রূপ নানাবিধ দুরবস্থা দেখিয়া জগতের পরম হিতৈষী শ্রীশ্রীগোরক্ষ নাথজীর শিষ্য শ্রীআত্মারাম নাথ যোগীন্দ্র স্বীয় যোগপ্রভাব সমস্ত মানবগণকে অতি সহজ উপায়ে হৃদয়ঙ্গম করাইবার জন্য অতি সুন্দর সুগঠিত হঠপ্রদীপিকা নামিকা গ্রন্থরূপা তরণী নির্ম্মাণ করিয়াছেন; ইহাতেই সদ্গুরু রূপ নাবিকের আশ্রয়ে অতি ভয়ানক গভীর সুখ-দুঃখ-ময় সংসার-সাগর পার করিবার প্রধান উপায় করিয়াছেন। ইহাতে যদি শ্রীশ্রীগুরুর পদরজ রূপ পবন অনুকূল হয়েন, তবে মুমুক্ষু ব্যক্তির ভবপারে যাইবার কোনই বাধা থাকিবে না।

আমি এই গ্রন্থের মূল টীকা এবং পৃথক্ সরল বঙ্গানুবাদ দুই তিন বৎসর পূর্ব্বে মুদ্রাঙ্কিত করিয়া প্রকাশ করিতাম, কিন্তু আমার দুর্ভাগ্য বশতই হউক, কিম্বা বঙ্গদেশস্থ নিরীহ যোগিজাতির সৌভাগ্য-সূর্য্য উদয় হইবে বলিয়াই হউক, এই সমগ্র বঙ্গদেশে যোগ-ধর্ম্ম প্রচার করা, যোগি জাতির উপবীত গ্রহণ উপলক্ষে ভিন্ন ভিন্ন জেলায় প্রভূত ফৌজদারি মোকর্দ্দমা সমূহের তত্ত্বাবধারণ করিয়া জয় লাভ করা, ভিন্ন ভিন্ন প্রদেশে যাইয়া তদ্দেশবাসী যোগিগণকে যোগধর্ম্ম গ্রহণে তৎপর করিবার জন্য বক্তৃতাদ্বারা উত্তেজনা করা এবং যোগিসংহিতা, গোরক্ষগীতা, গোরক্ষপঞ্চাঙ্গ, গোরক্ষবোধ, গোরক্ষঅষ্টক ও গোরক্ষ সহস্র ইত্যাদির পাণ্ডুলিপ্যাদি প্রস্তুত করা প্রভৃতি নানা কার্য্যে ব্যাপৃত থাকায়, বিশেষতঃ আমার জ্যেষ্ঠপুত্রের বিয়োগনিবন্ধন মুদ্রাঙ্কণ কার্য্য একেবারে বন্ধ থাকায় এই গ্রন্থ প্রকাশে এত বিলম্ব হইয়াছে। অগ্রিম মূল্যদাতাগণ কৃপা করিয়া ক্ষমা করিলে কৃতার্থ হইব।

পরিশেষে কৃতজ্ঞতার সহিত প্রকাশ করিতেছি যে, এই সুবিস্তীর্ণ বঙ্গদেশে সম্যক প্রকারে যোগধর্ম্ম প্রচার করিয়া নাথবংশীয় যোগিদিগকে উপবীত গ্রহণে তৎপর করিবার জন্য ভিন্ন ভিন্ন জেলায় সভা আহ্বান করিয়া আর্য্য যোগ ধর্ম্ম ও যজ্ঞোপবীত সংস্কারের অর্থ বুঝাইয়া দেওয়া এবং বিবাদিদিগকে শাস্ত্রানুসারে পরাস্ত করা ইত্যাদি বিষয়ে কুরুক্ষেত্রনিবাসী পরমহংসপ্রবর শ্রীদেবপ্রতিপালক বাবাজী মহারাজ আমার প্রধান অবলম্বন ছিলেন।

বর্দ্ধমান রাজবাটীর প্রধান সভাপণ্ডিত, পূজ্যপাদ পণ্ডিত শ্রীযুক্ত রামতনু তর্ক সিদ্ধান্ত মহাশয় যাঁহাকে আজ কাল বাঙ্গালার প্রধান পণ্ডিত বলিলেও অত্যুক্তি হয় না, তিনি এবং তস্য পুত্র বর্দ্ধমান রাজবাটীর মহাভারত সভার পূর্ব্বতন পণ্ডিত শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্রকুমার বিদ্যারত্ন মহাশয় উপরোক্ত প্রাচীন গ্রন্থ সকল সংকলন, পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত ও সংশোধন করণ, এবং যোগশিক্ষা সোপান কয়েক খণ্ড প্রকাশ করণ, বিষয়ে যথেষ্ট পরিশ্রম করিয়া

আমাকে কৃতার্থ করিয়াছেন; আমি যাবজ্জীবন তাঁহাদের নিকট কৃতজ্ঞতা পাশে বদ্ধ রহিলাম।

পুঃ

এই গ্র[illegible] প্রথম কলিকাতায় ছাপাইতে আরম্ভ করি; কিন্তু তাহাতে [illegible] প্রকা[illegible] [illegible]হইয়া হওয়ায় প্রথম উপদেশ মাত্র তথায় ছাপাইয়া বাকী [illegible]শ বর্দ্ধমান প্রেসে ছাপাইলাম। এজন্য প্রথম উপদেশের [illegible]য়ীয় উপদেশের পত্রাঙ্কের মিল নাই।

বঙ্গাব্দ ১২৯৫, ৩০শে মাঘ।

প্রকাশক
শ্রীবিষ্ণুচন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য।
সাং বর্দ্ধমান।

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা।
কেবলং রাজাযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে ॥ ২ ॥

লোট্। তস্মৈ কস্মৈ ইত্যপেক্ষায়ামাহ যেনেতি। যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা। হশ্চ ঠশ্চ হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়োর্যোগো হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগস্য লক্ষণং সিদ্ধং। তথাচোক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ। হকারঃ কীর্ত্তিতঃ সূর্য্যষ্ঠকারশ্চন্দ্র উচ্যতে। সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্যোগাদ্ধঠযোগো নিগদ্যত ইতি। তৎপ্রতিপাদিকা বিদ্যা হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাবৎ। গিরিজায়ৈ আদিনাথকৃতো হঠবিদ্যোপদেশো মহাকালযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ। প্রকর্ষেণ উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠযোগাদীনামধরভূমীনামুত্তরভূমিত্বাদ্রাজযোগস্য প্রোন্নতত্বং। রাজযোগশ্চ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ। তমিচ্ছোর্মুমুক্ষোরধিরোহিণীব অধিরুহ্যতেঽনয়েত্যধিরোহিণী নিঃশ্রেণীরিব বিভ্রাজতে বিশেষেণ ভ্রাজতে শোভতে। যথা প্রোন্নতসৌধমারোঢ়ুমিচ্ছোরধিরোহিণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি এবং হঠদীপিকাপি প্রোন্নতরাজযোগমারোঢ়ুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা ভবতীতি। উপমালঙ্কারঃ। ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্ ॥ ১ ॥

টীকা। এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃত্বা বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্যস্যাপ্যপেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচারন্নস্য গ্রন্থস্য বিষয়প্রয়োজনাদীন্ প্রদর্শয়তি। শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুমিতি যাবৎ। প্রণম্য প্রকর্ষেণ ভক্তিপূর্ব্বকং নত্বা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগোঽস্যাস্তীতি তেন। কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিদ্যোপদিশ্যত ইত্যন্বয়ঃ। হঠবিদ্যায়া রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্যাভিপ্রায়ঃ। সিদ্ধয়স্ত্বানুসঙ্গিক্যঃ। এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোঽস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ। রাজযোগদ্বারা কৈবল্যং চাস্য ফলং। তৎকামশ্চাধিকারী। গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদ্যপ্রতিপাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ। গ্রন্থস্য কৈবল্যস্য চ প্রযোজ্যপ্রযোজকভাবঃ সম্বন্ধঃ। গ্রন্থাভিধেয়স্য সফলযোগস্য কৈবল্যস্য সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥ ২ ॥

ভ্রান্ত্যা বহুমতধ্বান্তে রাজযোগমজানতাম্।
হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ ॥ ৩ ॥

টীকা। ননু মন্ত্রযোগসগুণধ্যাননির্গুণধ্যানমুদ্রাদিভিরেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠবিদ্যোপদেশেনেত্যাশঙ্ক্য ব্যুত্থিতচিত্তানাং মন্ত্রযোগাদিভী রাজযোগাসিদ্ধের্হঠযোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে॥ ভ্রান্ত্যেতি॥ মন্ত্রযোগাদিবহুমতরূপে ধ্বান্তে গাঢ়ান্ধকারে যা ভ্রান্তির্ভ্রমস্তয়া। তৈস্তৈরুপায়ৈ রাজযোগার্থং প্রবৃত্তস্য তত্র তত্র তদলাভাৎ। বক্ষ্যতি চ। বিনারাজযোগ ইত্যাদিনা। তথা রাজযোগং অজানতাং ন জানন্তীত্যজানন্তঃ তেষাং অজানতাং পুংসাং রাজযোগজ্ঞানমিতি শেষঃ। করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ কৃপায়া আকর ইতি বা তাদৃশঃ। অনেন হঠপ্রদীপিকাকরণে অজ্ঞানুকম্পৈব হেতুরিত্যুক্তং। স্বাত্মন্যারমতে ইতি স্বাত্মারামঃ। হঠস্য হঠযোগস্য প্রদীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠপ্রদীপিকা তাং। অথবা হঠএব প্রদীপিকা রাজযোগপ্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধত্তে করোতীতি যাবৎ। স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানস্য সপ্তমভূমিকাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুক্তং। তথা চ শ্রুতিঃ। আত্মক্রীড় আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেষ ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠ ইতি। সপ্ত ভূময়শ্চোক্তা যোগবাশিষ্ঠে। জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা সমুদাহৃতা। বিচারণা দ্বিতীয়া স্যাৎ তৃতীয়া তনুমানসা। সত্ত্বাপত্তিশ্চতুর্থী স্যাৎ ততোঽসংসক্তিনামিকা। পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তুর্য্যগা স্মৃতা। অস্যার্থঃ। শুভেচ্ছা ইত্যাখ্যা যস্যাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা। বিবেকবৈরাগ্যযুতা শমাদিপূর্ব্বিকা তীব্রমুমুক্ষা প্রথমা জ্ঞানস্য ভূমিঃ ভূমিকা উদাহৃতা কথিতা যোগিভিরিতি শেষঃ। ১। বিচারণা শ্রবণমননাত্মিকা দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। ২। অনেকার্থগ্রাহকং মনো যদানেকার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্রবাহবদ্ভবতি তদা তনু মানসং যস্যাং সা তনুমানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাদিতি শেষঃ। ৩। ইমাস্তিস্রঃ সাধনভূমিকাঃ। আসু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে। তিসৃভির্ভূমিকাভিঃ শুদ্ধসত্ত্বেঽন্তঃকরণেঽহং ব্রহ্মাস্মীত্যাকারিকাঽপরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্ত্বাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। চতুর্থীয়ং ফলভূমিঃ। অস্যাং যোগী ব্রহ্মবিদিত্যুচ্যতে। ইয়ং

হঠবিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যা বিজানতে।
স্বাত্মারামোঽথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ॥ ৪॥

সংপ্রজ্ঞাতযোগভূমিকা। ৪। বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোঽসংপ্রজ্ঞাতযোগভূময়ঃ। সত্ত্বাপত্তেরনন্তরং সত্ত্বাপত্তিসংজ্ঞিকায়াং ভূমাবুপস্থিতাসু সিদ্ধিষু অসংসক্তস্যাসংসক্তিনামিকা পঞ্চমী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে। এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর ইত্যুচ্যতে। ৫। পরব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যস্যাং সা পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুত্থিতো ভবতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীয়ানিত্যুচ্যতে। ৬। তুর্য্যগানাম সপ্তমী ভূমিঃ স্মৃতা। অস্যাং যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুচ্যতে তত্র প্রমাণভূতা শ্রুতিরত্রৈবোক্তা। পূর্ব্বময়মেব জীবন্মুক্ত ইত্যুচ্যতে স এবাত্র স্বাত্মারামপদেনোক্ত ইত্যলং বহূক্তেন॥ ৩॥

টীকা। মহৎসেবিতত্বাদ্ধঠবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বস্যাপি মহত্সকাশাদ্ধঠবিদ্যালাভাৎ গৌরবং দ্যোতয়তি॥ হঠবিদ্যাং হীতি। হীতি প্রসিদ্ধং। মৎস্যেন্দ্রশ্চ গোরক্ষশ্চ তৌ আদ্যৌ যেষাং তে মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যাঃ আদ্য শব্দেন জলন্ধরনাথভর্তৃহরিগোপীচন্দ্রপ্রভৃতয়ো গ্রাহ্যাঃ। তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে বিশেষেণ সাধনলক্ষণভেদফলৈর্জানন্তীত্যর্থঃ। স্বাত্মারামঃ স্বাত্মারামনামা। অথবা শব্দঃ সমুচ্চয়ে। যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাৎ জানীত ইত্যন্বয়ঃ। পরমমহতা ব্রহ্মণাপীয়ং বিদ্যা সেবিতেত্যত্র যোগিযাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিঃ। হিরণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ। বক্তৃত্বংচ মানসব্যাপারপূর্ব্বকং ভবতীতি মানসো ব্যাপারোঽর্থাদাগমঃ। তথাচ শ্রুতিঃ। যন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা বদতীতি। ভগবতেয়ং বিদ্যা ভাগবতানুদ্ধবাদীন্ প্রত্যুক্তা। শিবস্তু যোগী প্রসিদ্ধ এব। এবং চ সর্ব্বোত্তমৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ সেবিতেয়ং বিদ্যা। ন চ ব্রহ্মসূত্রকৃতা ব্যাসেন যোগী নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং। প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যবিদ্ভির্বেদাংশমাত্রস্য নিরাকরণাৎ। ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্য। ভাবনায়াশ্চ সর্ব্বসংমতত্বাত্তাং বিনা সুখস্যাপ্যসম্ভবাৎ। তথোক্তং ভগবদ্গীতাসু। নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চাযুক্তস্য ভাবনা।

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ।
চৌরঙ্গীমীনগোরক্ষবিরূপাক্ষবিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি। নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং। স্বাতন্ত্র্য-সত্যত্বমুখং প্রধানে সত্যং চ চিদ্‌ভেদগতং চ বাক্যৈঃ।· ব্যাসো নিরাচষ্ট ন ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্মিতব্রহ্মসূত্রৈঃ। অপিচাত্মপ্রদং যোগং ব্যাকরোন্-মতিমান্ স্বয়ং। ভাষ্যাদিষু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈর্ম্মতঃ। মতো যোগো ভগবতা গীতায়ামধিকোঽন্যতঃ। কৃতঃ শুকাদিভিস্তস্মাদত্র সন্তোঽতিসাদরা ইতি। বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যৎ পুণ্যফলং প্রদিষ্টং। অত্যেতি তৎসর্ব্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাদ্যমিতি ভগবদুক্তেঃ। কিং বহুনা জিজ্ঞাসুরপি যোগস্য শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত ইতি বদতা ভগবতা যোগজিজ্ঞা-সোরপ্যোৎকৃষ্ট্যং বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ। নারদাদিভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদি-জ্ঞানিমুখ্যৈশ্চাস্যাঃ সেবনাদ্‌ভক্তজ্ঞানিনামপ্যবিরুদ্ধেত্যুপরম্যতে ॥৪ ॥

টীকা। হঠযোগে প্রবৃত্তিং জনয়িতুং হঠবিদ্যয়া প্রাপ্তৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ। শ্রীআদিনাথেত্যাদিনা ॥ আদিনাথঃ শিবঃ সর্ব্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততঃ নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি। মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ। অত্রৈবং কিম্বদন্তী। কদাচিদাদিনাথঃ কস্মিংশ্চিদ্‌দ্বীপে স্থিতঃ। তত্র বিজনমিতি মত্বা গিরিজায়ৈ যোগমুপদিষ্টবান্। তীরসমীপ-নীরস্থঃ কশ্চন মৎস্যঃ তং যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োঽ-বতস্থে। তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন যোগঃ শ্রুত ইতি মত্বা তং কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্। স চ প্রোক্ষণমাত্রাৎ দিব্যকায়ো মৎস্যেন্দ্রঃ সিদ্ধোঽ-ভূৎ। তমেব মৎস্যেন্দ্রনাথ ইতি বদন্তি। শাবরনামা কশ্চিত্ সিদ্ধঃ। আনন্দ ভৈরবনামান্যঃ। এতেষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। ছিন্নহস্তপাদং পুংস্ত্বং হিন্দুস্থান-ভাষায়াং চৌরঙ্গীতি বদন্তি। কদাচিদাদিনাথাল্লব্ধযোগস্য ভুবং পর্য্যটতো মৎস্যেন্দ্রনাথস্য কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যঙ্কুরিতহস্ত-পাদো বভুব। স চ তৎকৃপয়া সঞ্জাতহস্তপাদোঽহমিতি মত্বা তৎপাদয়োঃ প্রণি-পত্য মমানুগ্রহং কুর্ব্বিতি প্রার্থিতবান্। মৎস্যেন্দ্রোপি তমনুগৃহীতবান্। তস্য ানুগ্রহাচ্চৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোঽভূৎ। মীনঃ মীননাথঃ। গোরক্ষঃ

মন্থানভৈরবো যোগী সিদ্ধির্বুদ্ধশ্চ কন্থড়িঃ।
কোরণ্টকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাদশ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥
কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ।
কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাহ্বয়ঃ ॥ ৭ ॥
অল্লাসঃ প্রভুদেবশ্চ ঘোড়াচোলী চ টিণ্টিণিঃ।
ভালুকী নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥
ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ।
খণ্ডয়িত্বা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥
অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ।
অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥ ১০ ॥

গোরক্ষনাথঃ। বিরূপাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ। চৌরঙ্গীপ্রভৃতীনাং দ্বন্দ্বসমাসঃ ॥ ৫ ॥

টীকা। মন্থান ভৈরবঃ। যোগীতি মন্থানপ্রভৃতীনাং সর্ব্বেষাং বিশেষণং ॥ ৬॥

টীকা। কাকচণ্ডীশ্বর ইত্যাহ্বয়ঃ নাম যস্য স তথা। অন্যে স্পষ্টাঃ ॥৭॥৮॥

টীকা। ইতি পূর্ব্বোক্তা আদয়ো যেষাং তে তথা। আদিশব্দেন তারানাথাদয়ো গ্রাহ্যাঃ। মহান্তশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্য্যা ইত্যর্থঃ। হঠযোগস্য প্রভাবাৎ সামর্থ্যাৎ ইতি হঠযোগপ্রভাবতঃ। পঞ্চম্যাস্তসিল্। কালো মৃত্যুঃ তস্য দণ্ডনং দণ্ডঃ দেহপ্রাণবিয়োগানুকূলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা ছিত্বা মৃত্যুং জিত্বেত্যর্থঃ। ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষেণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ। তদুক্তং ভাগবতে। যোগেশ্বরাণাং গতিমাহুরগ্র্যাং বহিস্ত্রিলোক্যাঃ পবনান্তরাত্মনামিতি ॥ ৯ ॥

টীকা। হঠস্যাশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বং চ মঠকমঠরূপকেণাহ অশেষেতি। অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাধিভৌতিকাধিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ। তত্রাধ্যাত্মিকং দ্বিবিধং। শারীরং মানসং চ। তত্র শারীরং দুঃখং ব্যাধিজং। মানসং দুঃখং কামাদিজং। আধিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতং। আধিদৈবিকং

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্‌বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা তু প্রকাশিতা ॥ ১১ ॥
সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।

গ্রহাদিজনিতং। তে চ তে তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয়ত ইতি সমাশ্রয়ঃ আশ্রয়ঃ আশ্রয়ভূতো মঠঃ মঠ এব। তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্ম্মযোগাদিযুক্তাস্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ। এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাং আশ্রয়ঃ হঠঃ। যথা চ বিশ্বাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হঠ ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

টীকা। অথাখিলবিদ্যাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ। হঠবিদ্যেতি। সিদ্ধিমণিমাদ্যৈশ্বর্য্যমিচ্ছতা। যদ্বা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পরমত্যন্তং গোপ্যা গোপনীয়া গোপনার্হাস্তি ইতি। তত্রহেতুমাহ। যতঃ গুপ্তা হঠবিদ্যা বীর্য্যবত্যপ্রতিহতৈশ্বর্য্যজননসমর্থা স্যাৎ। কৈবল্যজননসমর্থা কৈবল্যসিদ্ধিজননসমর্থা বা স্যাৎ। অথ যোগাধিকারী জিতাক্ষায় শান্তায় সক্তায় মুক্তৌ বিহীনায় দোষৈরসক্তায় মুক্তৌ। অহীনায় দোষেতরৈরুক্তকর্ত্রে প্রদেয়ো ন দেয়ো হঠশ্চেতরস্মৈ। যাজ্ঞবল্ক্যঃ। বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসঙ্কল্পবর্জ্জিতঃ। যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জিতঃ। কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ। গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ। স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিতঃ ইতি। শিশ্নোদররতায়ৈব ন দেয়ং বেশধারিণ ইতি কুত্রচিৎ। অত্র যোগচিন্তামণিকারাঃ। যদ্যপি ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনং। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে ইত্যাদি পুরাণবাক্যেষু প্রাণিমাত্রস্য যোগেঽধিকার উপলভ্যতে তথাপি মোক্ষরূপকং ফলং যোগে বিরক্তস্যৈব ভবতি। অতস্তস্যৈব যোগাধিকার উচিতঃ। তথাচ বায়ুসংহিতায়াং। দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিরক্তং বিষয়ে মনঃ। যস্য তস্যাধিকারোঽস্মিন্ যোগে নান্যস্য কস্যচিৎ। সুরেশ্বরাচার্য্যঃ। ইহামুত্র বিরক্তস্য সংসারং প্রজিহাসতঃ। জিজ্ঞাসোরেব কস্যাপি যোগেঽস্মিন্নধিকারিতেত্যাহুঃ। বৃদ্ধৈরপ্যুক্তং। নৈতদ্দেয়ং দুর্বিনীতায় জাতু জ্ঞানং গুপ্তং তদ্ধি সম্যক্‌ফলায়। অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব বাচাং দেবী কোপাগ্নির্দহেন্নো চিরায়েতি ॥ ১১ ॥

ধনুঃপ্রমাণপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জিতে।
একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা ॥ ১২ ॥
অল্পদ্বারমরন্ধ্রগর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তং
সম্যগ্‌গোময়সান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তূক্ষিতম্।
বাহ্যে মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥১৩॥

টীকা। হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ। সার্দ্ধেন। সুরাজ্যে ইতি। রাজ্ঞঃ কর্ম্ম ভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ স সুরাজ্যস্তস্মিন্ সুরাজ্যে। যথা রাজা তথা প্রজা ইতি মহদুক্তেঃ। রাজ্ঞঃ শোভনত্বাৎ প্রজানামপি শোভনত্বং সূচিতং। ধার্ম্মিকে ধর্ম্মবতি। অনেন হঠাভ্যাসিনোঽনুকূলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ। সুভিক্ষ ইত্যনেনানায়াসেন তল্লাভঃ সূচিতঃ। নিরুপদ্রবে চৌর-ব্যাঘ্রাদ্যুপদ্রবরহিতে। এতেন দেশস্য দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা। ধনুষঃ প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রং তৎপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্বহ্নিঃ জলং তোয়ং তৈর্বর্জ্জিতে রহিতে যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রে শিলা-গ্নিজলানি ন স্যুরিত্যর্থঃ। তেন শীতোষ্ণবিকারাভাবঃ সূচিতঃ। একান্তে বিজনে। অনেন জনসমাগমাভাবাৎ কলহাদ্যভাবঃ সূচিতঃ। জনসংমর্দে তু কলহাদিকং স্যাদেব। তদুক্তং ভাগবতে। বাসে বহূনাং কলহো ভবেদ্বার্ত্তা দ্বয়োরপীতি। তাদৃশে মঠিকামধ্যে। অল্পো মঠো মঠিকা। অল্পীয়সি কন্। তস্যাঃ মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠযোগী তেন। শাকপার্থিবাদি-বৎ সমাসঃ। স্থাতব্যং স্থাতুং যোগ্যং। মঠিকামধ্যে ইত্যনেন শীতাতপাদি-জনিতঃ ক্লেশাভাবঃ সূচিতঃ। অত্র যুক্তাহারবিহারেণ হঠযোগস্য সিদ্ধয়ে। ইত্যন্তং কেনচিৎ ক্ষিপ্তত্বান্ন ব্যাখ্যাতং। মূলশ্লোকানামেব ব্যাখ্যানং। এবম-গ্রেঽপি যে ময়া ন ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামুপলভ্যেরংস্তে সর্ব্বে ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যং ॥ ১২ ॥

টীকা। অথ মঠলক্ষণমাহ। অল্পদ্বারমিতি। অল্পদ্বারং যস্মিংস্তত্তাদৃশং। রন্ধ্রো গবাক্ষাদিঃ। গর্ত্তো নিম্নপ্রদেশঃ। বিবরঃ মূষিকাদিবিলং। তোন সন্তি যস্মিং-স্তত্তাদৃশং। অত্যুচ্চং চ তন্নীচং চাত্যুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচ্চনীচায়তং

এবং বিধে মঠে স্থিত্বা সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ যোগমেব সমভ্যসেৎ ॥১৪॥

বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাদ্বিশেষণানাং কর্ম্মধারয়ঃ। নন্চ্চনীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্ম্মধারয়ঃ। তৎপুরুষঃ সমানাধিকরণঃ কর্ম্মধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন। মঠে তেষাং সামানাধিকরণ্যাসম্ভবাৎ। ন চাত্যুচ্চনীচায়তং নাত্যুচ্চনীচায়তং ন শব্দেন সমাসাৎ ন লোপাভাবঃ নেতি পৃথক্পদং বা। অত্যুচ্চে আরোহণে শ্রমঃ স্যাদিতি। নীচেঽবরোহণে শ্রমো ভবেৎ। অত্যায়তে দূরং দৃষ্টির্গচ্ছেৎ। তন্নিরাকরণার্থমুক্তং নাত্যুচ্চনীচায়তমিতি। সম্যক্সমীচীনতয়া গোময়েন গোপুরীষেণ সান্দ্রং যথা ভবতি তথা লিপ্তং। অমলং নির্ম্মলং। নিঃশেষা নিখিলা যে জন্তবো মশকমৎকুণাদ্যাস্তৈরুজ্ঝিতং ত্যক্তং রহিতং। বাহ্যে মঠাৎ বহিঃপ্রদেশে মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিষ্কৃতা ভূমিঃ কূপো জলাশয়বিশেষঃ তৈঃ রুচিরং রমণীয়ং। প্রাকারেণাবরণেন সম্যক্ বেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ। হঠাভ্যাসিভিঃ হঠযোগাভ্যাসনশীলৈঃ সিদ্ধৈঃ। ইদং পূর্ব্বোক্তমল্পদ্বারাদিকং যোগমঠস্য লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতং। নন্দিকেশ্বরপুরাণে ত্বেবং মঠলক্ষণমুক্তং। মন্দিরং রম্যবিন্যাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতং। ধূপামোদাদিসুরভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতং। মুনিতীর্থনদীবৃক্ষপদ্মিনীশৈলশোভিতং। চিত্রকর্ম্মনিবদ্ধং চ চিত্রবেদীবিচিত্রিতং। কুর্য্যাদ্‌যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবর্ত্মনা। দৃষ্ট্বা চিত্রগতাংশ্ছান্তান্মুনীন যাতি মনঃ শমং। সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতান্ মতিরভ্যুদ্যমে ভবেৎ। মধ্যে যোগগৃহস্যাথ লিখেৎসংসারমণ্ডলং। শ্মশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎ ক্বচিৎ। তান্ দৃষ্ট্বা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জ্জিতে। অনবসাদো ভবতি যোগী সিদ্ধ্যভিলাষুকঃ। পশ্যংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তূন্নতান্ মত্তাংশ্চলদ্‌গণান্ ॥১৩॥

মঠলক্ষণমুক্ত্বা মঠে যৎকর্ত্তব্যং তদাহ। এবম্বিধ ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তা বিধা প্রকারো যস্য স তথা পূর্ব্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ। তস্মিন্ স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা সর্ব্বা যাশ্চিন্তাস্তাভির্বিশেষেণ বর্জ্জিতো রহিতোঽশেষচিন্তারহিতঃ। গুরূপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাররূপস্তেন সদা নিত্যং

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ।
জনসঙ্গশ্চ লৌল্যং চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥১৫॥
উৎসাহাৎ সাহসাদ্ধৈর্য্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ।
জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি ॥১৬॥

যোগমেবাভ্যসেৎ। এবশব্দেনাভ্যাসান্তরস্য যোগে বিঘ্নকরত্বং সূচিতং। তদুক্তং যোগবীজে। মরুজ্জয়ো যস্য সিদ্ধস্তং সেবেত গুরুং সদা। গুরুবক্ত্রপ্রসাদেন কুর্য্যাৎ প্রাণজয়ং বুধঃ। রাজযোগে। বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ। ধ্যানাদিভিঃ সৎকরণৈর্ন গম্যশ্চিন্তামণিং হ্যেকগুরুং বিহায়। স্কন্দপুরাণে। আচার্য্যাদ্যোগসর্ব্বস্বমবাপ্য স্থিরধীঃ স্বয়ং। যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্বৃতিং। সুরেশ্বরাচার্য্যঃ। গুরুপ্রসাদাৎ লভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতং। শিবপ্রসাদাল্লভতে যোগসিদ্ধিং চ শাশ্বতীং॥ শ্রুতিশ্চ। যস্য দেবে পরা ভক্তির্যথা দেবে তথা গুরৌ। তস্যৈতে কথিতা হ্যর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাত্মন ইতি। আচার্য্যবান্ পুরুষো বেদেতি চ ॥ ১৪ ॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ। অত্যাহার ইতি। অতিশয়িত আহারোঽত্যাহারঃ ক্ষুধাপেক্ষয়াধিকভোজনং। প্রয়াসঃ শ্রমজননানুকূলো ব্যাপারঃ। প্রকৃষ্টো জল্পঃ প্রজল্পঃ বহুভাষণং। শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননক্তভোজনফলাহারাদিরূপনিয়মস্য গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ। জনানাং সঙ্গঃ জনসঙ্গঃ কামাদিজনকত্বাৎ। লোলস্য ভাবঃ লৌল্যং চাঞ্চল্যং। ষড়্ভিরত্যাহারাদিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ। যোগঃ বিনশ্যতি বিশেষেণ নশ্যতি ॥১৫॥

অথ যোগসিদ্ধিকরানাহ। উৎসাহাদিতি। বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎস্যাম্যেবেত্যুদ্যোগঃ উৎসাহঃ। সাধ্যত্বাসাধ্যত্বেঽপরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ সাহসং। যাবজ্জীবনং সেৎস্যত্যেবেত্যখেদো ধৈর্য্যং। বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসন্তঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা। শাস্ত্রগুরুবাক্যেষু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ

অথ যমনিয়মাঃ।
"অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ।
দয়ার্জ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ ॥ক॥
তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্।
সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপো হুতম্।
নিয়মা দশ সংপ্রোক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ" ॥খ॥
হঠস্য প্রথমাঙ্গত্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে।
কুর্য্যাত্তদাসনং স্থৈর্য্যমারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্ ॥ ১৭ ॥
বশিষ্ঠাদ্যৈশ্চ মুনিভির্মৎস্যেন্দ্রাদ্যৈশ্চ যোগিভিঃ।
অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া ॥১৮॥

শ্রদ্ধেতি যাবৎ। জনানাং যোগাভ্যাসপ্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্য পরিত্যাগাৎ। ষড়্ভিরেভির্যোগঃ প্রকর্ষেণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ ॥ ১৬ ॥

আদাবাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্যতস্তৎফলং চাহ। হঠস্যেতি। হঠস্য 'আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা। অথ নাদানুসন্ধানং' ইতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্যঙ্গানি। প্রত্যাহারাদিসমাধ্যন্তানাং নাদানুসন্ধানেঽন্তর্ভাবঃ। তন্মধ্যে আসনস্য প্রথমাঙ্গত্বাৎ পূর্ব্বমাসনমুচ্যত ইতি সম্বন্ধঃ। তদাসনং স্থৈর্য্যং দেহস্য মনসঃ চাঞ্চল্যরূপরজোধর্ম্মনাশকত্বেন স্থিরতাং কুর্য্যাৎ। আসনেন রজো হন্তীতি বাক্যাৎ। আরোগ্যং চিত্তবিক্ষেপকরোগাভাবঃ। রোগস্য চিত্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে। ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়া ইতি। অঙ্গানাং লাঘবং লঘুত্বং গৌরবরূপতমোধর্ম্মনাশকত্বমপ্যেতেনোক্তং। চকারাৎ ক্ষুদ্বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যং ॥ ১৭ ॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি মঘোচ্যন্ত ইত্যাহ। বশিষ্ঠাদ্যৈরিতি। বশিষ্ঠ আদ্যো যেষাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনাং তৈর্মুনিভির্মননশীলৈঃ। চকারান্মন্ত্রাদিপরৈঃ। মৎস্যেন্দ্র আদ্যো যেষাং জালন্ধরনাথা-

জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ কৃত্বা পাদতলে উভে
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥১৯॥
সব্যে দক্ষিণগুল্ফংতু পৃষ্টপার্শ্বে নিযোজয়েৎ।
দক্ষিণেঽপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি ॥২০॥
একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদুরুণি স্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥২১॥
গুদং নিরুদ্ধ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ ঃ।

দীনাং তৈঃ। যোগিভিঃ হঠাভ্যাসিভিঃ। চকারান্মুদ্রাদিপরৈঃ। অঙ্গীকৃতানি চতুরশীত্যাসনানি তন্মধ্যে কানিচিৎ শ্রেষ্ঠানি ময়া কথ্যন্তে। যদ্যপ্যুভয়োরপি মননহঠাভ্যাসৌ স্তস্তথাপি বশিষ্ঠাদীনাং মননং মুখ্যং মৎস্যেন্দ্রাদীনাং হঠাভ্যাসো মুখ্য ইতি পৃথ্ক গ্রহণং॥ ১৮॥

তত্র সুকরত্বাৎ প্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ। জানূর্ব্বোরিতি। জানু চ উরুশ্চ। অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশো গ্রাহ্যঃ। জঙ্ঘোর্ব্বোরিতি পাঠস্তু সাধীয়ান্। তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তলপ্রদেশৌ কৃত্বা ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেৎ তদাসনং স্বস্তিকং স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ। শ্রীধরেণোক্তং উরুজঙ্ঘান্তরাধায় প্রপদে জানুমধ্যগে। যোগিনো যদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিদুর্বুধাঃ॥ ১৯॥

গোমুখাসনমাহ। সব্য ইতি। সব্যে বামে পৃষ্ঠস্য পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতরাং যোজয়েৎ। গোমুখস্যাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশং গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ॥ ২০॥

বীরাসন মাহ। একমিতি। একং দক্ষিণং পাদং। তথা পাদপূরণে। একস্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিন্যসেৎ। ইতরস্মিন্ বামে পাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যসেৎ। তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতং॥ ২১॥

কূর্ম্মাসনমাহ। গুদমিতি। গুল্ফাভ্যাং গুদং নিরুদ্ধ নিয়ম্য

প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ
শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ॥২৬॥
প্রচণ্ডরুণ্ড্মণ্ডলখণ্ডনাস্ত্রম্
মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তিং।
অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধং
চন্দ্রস্থিরত্বং চ দদাতি পুংসাম্ ॥২৭॥
প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
দোর্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা।

পরিগৃহ্য। জানোর্দক্ষিণপাদজানোর্বহিঃ প্রদেশে বেষ্টিতো যো বামপাদস্তং বামপাদজানোর্বহির্বেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাঙ্গুষ্ঠে প্রগৃহ্য। পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতোমুখঃ যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতং পরাবর্ত্তিতমঙ্গং যেন স তথা তাদৃশো যত্র তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাৎ তদাসনং মৎস্যেন্দ্রনাথেনোদিতং কথিতং স্যাৎ। তদুদিতত্বাৎ তন্নামকমেব বদন্তি। এবং দক্ষোরুমূলার্পিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্বহির্বেষ্টিতং দক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানোর্বহির্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেণ পৃষ্ঠতোমুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতাঙ্গশ্চাভ্যসেৎ ॥২৬॥

মৎস্যেন্দ্রাসনস্য ফলমাহ। প্রচণ্ডং দুঃসহং রুজাং রোগানাং মণ্ডলং সমূহঃ তস্য খণ্ডনে ছেদনেঽস্ত্রমস্ত্রমিব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনং। অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্ত্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্য জঠরাগ্নেঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি। তথা কুণ্ডলিন্যা আধারশক্তেঃ প্রবোধং নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রস্য তালুন উপরিভাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ স্থিরত্বং ক্ষরণাভাবং চ দদাতীত্যর্থ ॥২৭॥

পশ্চিমতানাসনমাহ। প্রসার্য্যেতি। ভুবি ভূমৌ দণ্ডস্য রূপমিব রূপং যয়োস্তৌ দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্ফৌ প্রসার্য্য প্রসারিতৌ কৃত্বা। দোর্ভ্যামাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং ভুজাভ্যাং পদোঃ পাদয়োশ্চাগ্রে অগ্রভাগৌ তয়োর্দ্বিতয়ং দ্বয়মঙ্গুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং বলাদাকর্ষণপূর্ব্বকং যথা জান্বধোভাগস্য

জানূপরি ন্যস্তললাটদেশো
বসেদিদং পশ্চিমতানমাহুঃ ॥২৮॥
ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং
পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি।
উদয়ং জঠরানলস্য কুর্য্যাৎ
উদরে কার্শ্যমরোগতাং চ পুংসাম্ ॥২৯॥
ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন
তৎকূর্পরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ স্যান্-
ময়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্ ॥৩০॥
হরতি সকল রোগানাশু গুল্মোদরাদীন্

ভূমেরুত্থানং ন স্যাৎ তথা গৃহীত্বা। জানোরুপরি ন্যস্তঃ ললাটদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ। ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাহুঃ ॥২৮॥

অথ তৎফলং। ইতীতি। ইতি পূর্ব্বোক্তমাসনেষ্বগ্র্যং মুখ্যং পশ্চিমতানং পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেন পশ্চিমভাগেন সুষুম্নামার্গেণ বহতীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং করোতি। জঠরানলস্য জঠরে যোঽনলোঽগ্নিস্তস্যোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্য্যাৎ। উদরে মধ্যমপ্রদেশে কার্শ্যং কৃশত্বং কুর্য্যাৎ। অরোগতামারোগ্যং চকারান্নাতাবলনাদিসাম্যং কুর্য্যাৎ ॥২৯॥

অথ ময়ূরাসনমাহ। ধরামিতি। করদ্বয়েন করয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং তেন ধরাং ভূমিং অবষ্টভ্যাবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলে সন্নিহিতৌ করৌ কৃত্বা ইত্যর্থঃ। তস্য করদ্বয়স্য কূর্পরযোর্ভুজমধ্যসন্ধিভাগয়োঃ স্থাপিতে ধৃতে নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ যেন স উচ্চাসন উচ্চমুন্নতমাসনং যস্য তাদৃশঃ শূন্যে দণ্ডবৎ দণ্ডেন তুল্যমুত্থিত ঊর্দ্ধং স্থিতো যত্র ভবতি। তন্মায়ূরং ময়ূরস্যেদং তৎসম্বন্ধিত্বাত্তন্নামকং প্রবদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ ॥৩০॥

ময়ূরাসনগুণানাহ। হরতীতি। গুল্মো রোগবিশেষঃ। উদর জলোদরং তে আদী যেষাং প্লীহাদীনাং তে তথা তান্ সকলরোগান্

অভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রীময়ূরম্।
বহুকদশনভুক্তং ভস্ম কুর্য্যাদশেষং
জনয়তি জঠরাগ্নিং জারযেৎ কালকূটম্ ॥৩১॥
উত্তানং শাববদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্।
শবাসনং শ্রান্তিহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্ ॥৩২॥
চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রবীমহ্যম্ ॥৩৩॥

সকলা যে রোগাস্তানাশু হরতি নাশয়তি। শ্রীময়ূরমাসনমিতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে। দোষান্ বাতপিত্তকফানালস্যাদীংশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি। বহ্বতিশয়িতম্ কদশনং কদন্নং যদ্ভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভস্ম কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ। জঠরানলং জনয়তি প্রাদুর্ভাবয়তি। কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকান্নং জারয়েজ্জীর্ণং কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ ॥৩১॥

শবাসনমাহার্দ্ধেন। উত্তানমিতি। শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যং শববদুত্তানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা স্যাত্তথা শয়নং নিদ্রায়ামিব সন্নিবেশো যত্তচ্ছবাসনং শবাখ্যমাসনং। শবাসনপ্রয়োজনমাহ। উত্তরার্দ্ধেন। শবাসনং শ্রান্তিং হঠাভ্যাসশ্রমং হরতীতি শ্রান্তিহরং। চিত্তস্য বিশ্রান্তির্বিশ্রামস্তস্যাঃ কারকং ॥৩২॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়স্য শ্রেষ্ঠত্বং বদন্নাহ। চতুরশীতীত। শিবেন ঈশ্বরেণ চতুরধিকাশীতিসংখ্যকান্যাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলক্ষাণি চ। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন। আসনানি চ তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ। এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বরঃ। চতুরশীতি লক্ষাণি একৈকং সমুদাহৃতং। ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতমিতি। তেভ্যঃ শিবোক্তচতুরশীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাসনানি তেভ্য আদায় গৃহীত্বা সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুষ্কমহং ব্রবামীত্যন্বয়ঃ ॥৩৩॥

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥৩৪॥
যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেন্-
মেঢ্রে পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং সুস্থিরম্।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যেদ্ভ্রুবোরন্তরং
হ্যেতন্মোক্ষকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥৩৫॥
মতান্তরেতু।
মেঢ্রাদুপরি বিন্যস্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি।
গুল্ফান্তরং চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥৩৬॥

তদেব চতুষ্কং নাম্না নির্দ্দিশতি। সিদ্ধং সিদ্ধাসনং। পদ্মং পদ্মাসনং। সিংহং সিংহাসনং। ভদ্রং ভদ্রাসনং। ইতি চতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠমতিশয়েন প্রশস্যং। তত্রাপি চতুষ্টয়ে সুখে সুখকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ। এতেন সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েঽপ্যুৎকৃষ্টমিতি সূচিতং ॥৩৪॥

আসনচতুষ্টয়েঽপ্যুৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ। যোনিস্থানক-মিতি। যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। গুদোপস্থ-য়োর্মধ্যমপ্রদেশে পদং যোনিস্থানং তৎ। অঙ্ঘ্রির্বামশ্চরণস্তস্য মূলেন পার্ষ্ণিভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃত্বা। স্থানান্তরং একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ্রেন্দ্রিয়স্যোপরিভাগে দৃঢ়ং যথা স্যাৎ তথা বিন্যসেৎ। হৃদয়ে হৃদয়-সমীপে হনুং চিবকং সুস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃত্বা হনুহৃদয়য়োশ্চতুরঙ্গুলান্তরং যথা ভবতি তথা কৃত্বেতি রহস্যং। সংযমিতানি বিষয়েভ্যঃ পরাবৃত্তানীন্দ্রিয়াণি যেন স তথা। অচলা যা দৃক্ দৃষ্টিস্তয়া ভ্রুবোরন্তরং মধ্যং পশ্যেৎ। হি প্রসিদ্ধং মোক্ষস্য যৎকপাটং প্রতিবন্ধকং তস্য ভেদং নাশং জনয়তীতি তাদৃশং। সিদ্ধানাং যোগিনাং আস্তেঽত্রাস্যতেঽনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসন-নামকমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥৩৫॥

মৎস্যেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্ত্বান্যসম্মতং বক্তুমাহ। মতান্তরে

এতৎ সিদ্ধাসনং প্রাহুরন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ।
মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পরে ॥৩৭॥
যমেষ্বিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেষ্বিব।
মুখ্যং সর্ব্বাসনেষ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥৩৮॥
চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধমেব সদাভ্যসেৎ।
দ্বাসপ্ততি সহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥৩৯॥

স্থিতি। তদেব দর্শয়তি মেঢ্রাদিতি। মেঢ্রাদুপস্থাদুপর্য্যূর্দ্ধভাগে সব্যং বামগুল্ফং বিন্যস্য তথা সব্যবদুপরি মুখ্যপাদয়োপরি নতু সব্যগুল্ফস্য গুল্ফান্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদিতি শেষঃ। ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভিমতমিত্যভেদ ইত্যর্থঃ ॥৩৬॥

তত্র প্রথমং মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্ফুটীকর্ত্তুমস্যৈব মতভেদান্নামভেদানাহ। এতদিতি। এতৎ পূর্ব্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ কেচিদিত্যধ্যাহারঃ। অন্যে বজ্রাসনং বজ্রাসনসঞ্জ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি। একে মুক্তাসনং মুক্তাসনাভিধং বদন্তি। পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাখ্যং প্রাহুঃ। অত্রাসনাভিজ্ঞাঃ। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে নিয়োজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তদ্ বজ্রাসনং। যত্র তু দক্ষিণসব্যপার্ষ্ণিদ্বয়মুপর্য্যধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানেন সংযোজ্যতে তন্মুক্তাসনং। যত্র চ পূর্ব্ববৎ সংযুক্তং পার্ষ্ণিদ্বয়ং মেঢ্রাদুপরি নিধীয়তে তদ্গুপ্তাসনমিতি ॥৩৭॥

অথ সপ্তভিঃ শ্লোকৈঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসতি। যমেষ্বিত্যাদিভিঃ। যমেষু মিতাহারমিব মিতাহারঃ বক্ষ্যমাণঃ সুস্নিগ্ধমধুরাহার ইত্যাদিনা। নিয়মেষু অহিংসামিব। সর্ব্বানি যানি আসনানি তেষু সিদ্ধাঃ একং সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুরিতি সম্বন্ধঃ ॥৩৮॥

চতুরশীতীতি। চতুরধিকাশীতি সংখ্যকানি যানি পীঠানি তেষু সিদ্ধমেব সিদ্ধাসনমেব সদা সর্ব্বদাভ্যসেৎ। সিদ্ধাসনস্য সদাভ্যাসে হেতুগর্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততি সহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকং ॥৩৯॥

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবদ্দ্বাদশবৎসরম্।
সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্ যোগা নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ॥৪০॥
কিমন্যৈর্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি ॥৪১॥
প্রাণানিলে সাবধানে বদ্ধে কেবলকুম্ভকে।
উৎপদ্যতে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্মনীকলা ॥৪২॥
তথৈকস্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥৪৩॥
নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভঃ কেবলোপমঃ।
ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥৪৪॥

আত্মধ্যায়ীতি। আত্মানং ধ্যায়তীত্যাত্মধ্যায়ী মিতাহারোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী। যাবন্তো দ্বাদশ বৎসরাঃ যাবদ্দ্বাদশবৎসরম্। যাবদবধারণ ইত্যব্যয়ীভাবঃ সমাসঃ। দ্বাদশবৎসরপর্য্যন্তমিত্যর্থঃ। সদা সর্ব্বদা সিদ্ধাসনস্যাভ্যাসাদ্ যোগী যোগাভ্যাসী নিষ্পত্তিং যোগসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ প্রাপ্নুয়াৎ যোগান্তরাভ্যাসমন্তরেণ সিদ্ধাসনাভ্যাসমাত্রেণ সিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াদিত্যর্থঃ ॥৪০॥

কিমন্যৈরিতি। সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্যৈর্বহুভিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং ন কিমপীত্যর্থঃ ॥ ৪১ ॥

সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌ কেবলকুম্ভকে বদ্ধে সতি উন্মনী উন্মন্যবস্থা সা কলেবাহ্লাদকত্বাচ্চন্দ্রলেখেব নিরায়াসাদনায়াসাৎ স্বয়মেবোৎপদ্যত উদেতি ॥৪২॥

তথেতি। তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে বদ্ধে সতি বন্ধত্রয়ং মূলবন্ধোড্ডীয়ানবন্ধজালন্ধরবন্ধরূপমনায়াসাৎ। পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্গুদমিত্যাদিবক্ষ্যমাণমূলবন্ধাদিপ্রয়াসমন্তরং বিনৈব স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপদ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

নাসনমিতি। সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশমাসনং নাস্তীতি শেষঃ। কেবলেন কেবলকুম্ভকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুম্ভঃ কুম্ভকো নাস্তি।

অথ পদ্মাসনং।

বামোরূপরি দক্ষিণং চ চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা।
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।
অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধিবিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥৪৫॥
উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা ঊরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
ঊরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা ততো দৃশৌ ॥৪৬॥

খেচরী মুদ্রাসমা মুদ্রা নাস্তি। নাদসদৃশো লয়ঃ লয়হেতুর্নাস্তি ॥৪৪॥

যমাসনং বক্তুমুপক্রমতে অথেতি। পদ্মাসনমাহ বামোরূপরি ইতি। বামো য ঊরুস্তস্যোপরি দক্ষিণং। চকারঃ পাদপূরণে। সংস্থাপ্য সম্যগুত্তানং স্থাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবৎ। দক্ষঃ দক্ষিণো য ঊরুস্তস্যোপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেন ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনেতি। বিধির্বিধানং করয়োরিত্যর্থাৎ। তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথা স্যাৎ তথা পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা গৃহীত্বা। দক্ষিণকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা বামোরুস্থিতদক্ষিণচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বা বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা দক্ষিণোরুস্থিতবামচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বেত্যর্থঃ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে। সামীপ্যাধারে সপ্তমী। চিবুকং হনুং নিধায়োরসশ্চতুরঙ্গুলান্তরে চিবুকং নিধায়েতি রহস্যং। নাসাগ্রং নাসিকাগ্রমালোকয়েৎ পশ্যেৎ যত্রৈতদ্ যমিনাং যোগিনাং ব্যাধেঃ বিনাশং করোতীতি ব্যাধিবিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্নামকং প্রোচ্যতে সিদ্ধৈরিতি শেষঃ ॥৪৫॥

মৎস্যেন্দ্রনাথাভিমতং পদ্মাসনমাহ। উত্তানাবিতি। উত্তানৌ ঊরুসংলগ্নপৃষ্ঠভাগৌ চরণৌ পাদৌ প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টাদ্ যত্নাদূরুসংস্থাবূর্ব্বোঃ সম্যক্ তিষ্ঠত ইত্যূরুসংস্থৌ তাদৃশৌ কৃত্বা। ঊর্ব্বোর্মধ্যে ঊরুমধ্যে। তথা চার্থে। পাণী করৌ উত্তানৌ কৃত্বা। ঊরুসংস্থোত্তানপাদোভয়পার্ষ্ণিসংলগ্নপৃষ্ঠং সব্যং পাণিমুত্তানং কৃত্বা তদুপরি দক্ষিণং পাণিং চোত্তানং কৃত্বেত্যর্থঃ। ততস্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টী—॥৪৬॥

নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদন্তমূলে তু জিহ্বয়া
উত্তম্ভ্য চিবুকং বক্ষস্যুত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥৪৭॥
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনং।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥৪৮॥
কৃত্বা সংপুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বধ্বা তু পদ্মাসনং
গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ংশ্চ তচ্চেতসি।

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিন্যসেৎ বিশেষেণ নিশ্চলতয়া ন্যসেদিত্যর্থঃ। রাজদন্তানাং দংষ্ট্রাণাং সব্যদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বয়া উত্তম্ভ্য ঊর্দ্ধং স্তম্ভয়িত্বা। গুরুমুখাদবগন্তব্যোঽয়ং জিহ্বাবন্ধঃ। চিবুকং বক্ষসি নিধায়েতি শেষঃ। শনৈর্ম্মন্দংমন্দং পবনং বায়ুমুত্থাপ্য। অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ। মূলবন্ধোঽপি গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ। বস্তুতস্তু জিহ্বাবন্ধেনৈ-বায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥৪৭॥

এবং যত্রাস্যতে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তং। আসনজ্ঞৈরিতি শেষঃ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনং। যেন কেনাপি ভাগ্যহীনেন দুর্লভং। ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥৪৮॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টয়িতুমন্যদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষ-মাহ কৃত্বেতি। সংপুটিতৌ সংপুটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিতি শেষঃ। দৃঢ়তরমতিশয়েন দৃঢ়ং সুস্থিরং পদ্মাসনং বধ্বা কৃত্বেত্যর্থঃ। চিবুকং হনুং গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বক্ষসি বক্ষঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃত্বা চতুরঙ্গু-লান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াজ্জ্ঞেয়ং জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। তৎ স্বস্বেষ্ট-দেবতারূপং ব্রহ্ম বা। ওঁ তৎসদিতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃতঃ ইতি ভগ-বদুক্তেঃ। চেতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিন্তয়ন্। অপানমনিলং অপানবায়ুং ঊর্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্ মূলবন্ধং কৃত্বা সুষুম্নামার্গেণ প্রাণমূর্দ্ধং নয়ন্ পূরিতং পূরকেণ অন্তর্ধারিতং প্রাণং ন্যঞ্চন্নীচৈরধোঽয়ন্ গময়ন্। অন্তর্ভাবিতন্যর্থোঽঞ্চতিঃ। প্রাণাপানয়োরৈক্যে কুণ্ডলিনীবোধো ভবতি। কুণ্ডলিনীবোধে সুষুম্নামার্গে

বারং বারমপানমূর্দ্ধমনিলং প্রোৎসারয়ন্ পূরিতং
ন্যঞ্চন্ প্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥৪৯॥
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্।
মারুতং ধারয়েদ্‌যস্তু স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥৫০॥
অথ সিংহাসনং।
গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
দক্ষিণে সব্যগুল্ফং তু দক্ষগুল্ফং তু সব্যকে ॥৫১॥
হস্তৌ তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ ॥৫২॥
সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ।
বন্ধত্রিতয়সন্ধানং কুরুতে চাসনোত্তমম্ ॥৫৩॥

প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। অত্র গতে চিত্তস্থৈর্য্যং ভবতি। চিত্তস্থৈর্য্যে সংযমাদাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতীত্যর্থঃ ॥৪৯॥

পদ্মাসন ইতি। পদ্মাসনে স্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতং পূরকেণান্তর্নীতং মারুতং বায়ুং সুষুম্নামার্গেণ মূর্দ্ধানং নীত্বেতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকুর্য্যাৎ স মুক্তঃ অত্র সংশয়ো নাস্তীত্যন্বয়ঃ ॥৫০॥

সিংহাসনমাহ। গুল্ফৌ চেতি। বৃষণস্যাধঃ অধোভাগে সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়ভাগয়োঃ ক্ষিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি যাবৎ। গুল্ফ-স্থাপনপ্রকারমেবাহ দক্ষিণ ইতি। সীবন্যা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্ফং স্থাপয়েৎ। সব্যকে সীবন্যাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপয়েৎ ॥৫১॥

হস্তাবিতি। জান্বোরুপরি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সম্যক্ জানুসংলগ্ন-তলৌ যথা স্যাতাং তথা স্থাপয়িত্বা স্বাঙ্গুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সংপ্রসার্য্য সম্যক্ প্রসারয়িত্বা। ব্যাত্তবক্ত্রঃ সংপ্রসারিতললজ্জিহ্বমুখঃ সুসমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং যস্মিন্ নিরীক্ষেত ॥৫২॥

টীকা। এতৎ সিংহাসনং ভবেৎ। কীদৃশং যোগিপুঙ্গবৈঃ যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ

অথ ভদ্রাসনং।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে ॥৫৪॥
পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বধ্বা সুনিশ্চলম্।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্ ॥৫৫॥
গোরক্ষাসনমিত্যাহুরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ ॥৫৬॥
এবমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ।
অভ্যসেন্নাড়িকাশুদ্ধিং মুদ্রাদিপবনক্রিয়াম্ ॥৫৭॥

পূজিতং প্রস্তুতমাসনেষূত্তমং সিংহাসনং বন্ধানাং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতয়ং তস্য সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে ॥৫৩॥

ভদ্রাসনমাহ। গুল্ফাবিতি। বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়তঃ। গুল্ফৌ পাদগ্রন্থীঃ ক্ষিপেৎ। ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ। সব্যগুল্ফমিতি। সব্যে সীবন্যাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্ফং ক্ষিপেৎ। তথা পাদপূরণে। দক্ষগুল্ফং তু দক্ষিণে সীবন্যাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ ॥ ৫৪ ॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বসমীপগতৌ পাদৌ পাণিভ্যাং ভুজাভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা পরস্পরসংলগ্নাঙ্গুলিভ্যামুদরসংলগ্নাঙ্গুলিভ্যাং পাণিভ্যাং বদ্ধেত্যর্থঃ। এতদ্ভদ্রাসনং ভবেৎ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনং ॥৫৫॥

গোরক্ষেতি। সিদ্ধাশ্চ তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গোরক্ষাসনমিত্যাহুঃ। গোরক্ষেণ প্রায়শোঽভ্যস্তত্বাদ্গোরক্ষাসনমিতি বদন্তি ॥ ৫৬ ॥

আসনান্যুক্তানি। তেষু যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ এবমিতি। এবমুক্তেষ্বাসনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ শ্রমো যস্য স বিগতশ্রমঃ আসনানাং বন্ধেষু শ্রমরহিতঃ। যোগিনামিন্দ্রো যোগীন্দ্রঃ। নাড়িকানাং নাড়ীনাং শুদ্ধিং। প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতমিতি বক্ষ্যমাণরূপা মুদ্রা আদির্যস্যাঃ সূর্য্যভেদাদেস্তাদৃশং। পবনস্য প্রাণবায়োঃ ক্রিয়াং প্রাণায়ামরূপাং চাভ্যসেৎ ॥৫৭॥

আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা।
অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে ॥৫৮॥
ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ।
অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥৫৯॥
সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতঃ।
ভুজ্যতে শিবসংপ্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে ॥৬০॥

অথ হঠাভ্যসনে ক্রমমাহ আসনমিতি। আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং নানাবিধং কুম্ভকং সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ীত্যাদিবক্ষ্যমাণং। মুদ্রা ইত্যাখ্যা যস্য তৎ মুদ্রাখ্যং। মহামুদ্রাদিরূপকরণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকং। তথা চার্থে। অথৈতৎত্রয়ানুষ্ঠানানন্তরং নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং হঠে হঠযোগেঽভ্যাসোঽভ্যসনং তস্যানুক্রমঃ পৌর্ব্বাপর্য্যক্রমঃ ॥৫৮॥

হঠসিদ্ধেরবধিমাহ ব্রহ্মচারীতি। ব্রহ্মচর্য্যবান্ মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী। ত্যাগী দানশীলো বিষয়পরিত্যাগী বা। যোগপরায়ণঃ যোগাভ্যসনপরঃ। অব্দাদ্বর্ষাৎ উর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো ভবেৎ। অত্রোক্তেঽর্থে বিচারণা স্যান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্যা। এতন্নিশ্চিতমেবেত্যর্থঃ ॥৫৯॥

পূর্ব্বে শ্লোকে মিতাহারীত্যুক্তং তত্র যোগিনাং কীদৃশো মিতাহার ইত্যপেক্ষায়ামাহ সুস্নিগ্ধেতি। সুস্নিগ্ধোঽতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতশ্চতুর্থভাগরহিতঃ। তদুক্তমভিযুক্তে। দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ। বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েদিতি। শিবো জীব ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বর ইতি বচনাৎ। তস্য সংপ্রীত্যৈ সম্যক্প্রীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যুচ্যতে ॥৬০॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ দ্বাভ্যাং। কট্বিতি। কটুকারবেল্ল ইত্যাদি। অম্লং চিঞ্চাফলাদি। তীক্ষ্ণং মরীচাদি। লবণং প্রসিদ্ধং। উষ্ণং গুড়াদি। হরীতশাকং পত্রশাকং। সৌবীরং কাঞ্জিকং। তৈলং তিলসর্ষপাদিস্নেহঃ। তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ। সর্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ। মদ্যং সুরা। মৎস্যঃ এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতানপথ্যানাহুঃ। অজস্যেদমাজং তৎ আদির্যস্য শৌকরা-

কট্বম্লতীক্ষ্ণলবণোষ্ণহরীতশাক-
সৌবীরতৈলতিলসর্ষপ মদ্যমৎস্যান্।
আজাদিমাংসদধিতক্রকুলত্থকোল-
পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহুঃ ॥ ৬১ ॥
ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনরস্যোষ্ণীকৃতং রুক্ষম্।
অতিলবণমম্লযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জ্যম্ ॥৬২॥

দেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাংসং চাজাদিমাংসং। দধি দুগ্ধপরিণামবিশেষঃ। তক্রং গৃহীতসারং দধি। কুলত্থাদি দ্বিদলবিশেষঃ। কোলং কোল্যাঃ ফলং বদরং। কর্কন্ধুর্বদরী কোলিরিত্যমরঃ। পিণ্যাকং তিলপিণ্ডং। হিঙ্গুরামঠং। লশুনং। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতান্যাদ্যানি যস্য। আদ্যশব্দেন পলাণ্ডুগৃঞ্জনমাদকদ্রব্যমাষান্নাদিকং গ্রাহ্যং। অপথ্যমহিতং যোগিনামিতিশেষঃ। আহুর্যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ ॥ ৬১ ॥

ভোজনমিতি। পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোষ্ণীকৃতং যদ্ভোজনং সূপৌদনরোটিকাদি। রুক্ষং ঘৃতাদিহীনং। অতিশয়িতং লবণং যস্মিংস্তদতিলবণং। যদ্বা লবণমতিক্রান্তমতিলবণং চাকুলা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারাদিকঞ্চ। লবণস্য সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়ত্বাৎ উত্তরপক্ষঃ সাধু। তথাচ দত্তাত্রেয়ঃ। অথ বর্জ্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি চ। লবণং সর্ষপং চাম্লমুগ্রং তীক্ষ্ণঞ্চ রুক্ষকং। অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতিনিদ্রাতিভাষণমিতি। স্কন্দপুরাণেঽপি। ত্যজেৎ কটম্ললবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেদিতি। অম্লযুক্তং অম্লদ্রব্যেণ যুক্তং। অম্লদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত সাক্ষাদম্লং। অত্র তৃতীয়পদং পললং বা তিলপিণ্ডমিতি কেচিৎ পঠন্তি তস্যায়মর্থঃ। পললং মাংসং। তিলপিণ্ডং পিণ্যাকং। কদশনং কদন্নং। আরণালকোদ্রব্যাদি। শাকং বিহিতেতরশাকমাত্রং উৎকটং বিদাহি মিরচীতি লোকে প্রসিদ্ধং। মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াং। কদশনাদীনাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। অতিলবণাদিকং বর্জ্জ্যং বর্জ্জনার্হং। দুষ্টমিতিপাঠে দুষ্টং পূতিপর্য্যুষিতাদি। অহিতমিতি যোজনীয়ং ॥ ৬২ ॥

বহ্নিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জনমাচরেৎ।
তথাহি গোরক্ষবচনং
বর্জয়েদ্দুর্জ্জনপ্রান্তং বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনম্।
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা॥ ৬৩॥
গোধূমশালিযবষাষ্টিকশোভনান্নং
ক্ষীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনি।
শুণ্ঠীপটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং
মুদ্গাদিদিব্যমুদকঞ্চ যমীন্দ্রপথ্যম্॥ ৬৪॥

এবং যোগিনাং সদা বর্জ্জ্যান্যুক্ত্বাভ্যাসকালে বর্জ্জ্যান্যাহার্দ্ধেন বহ্নীতি। বহ্নিশ্চ স্ত্রীচ পন্থাশ্চ তেষাং সেবা বহ্নিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থযাত্রাগমনাদিরূপা স্তাসাং বর্জ্জনমাদাবভ্যাসকাল আচরেৎ। সিদ্ধেঽভ্যাসে তু কদাচিৎ। শীতে বহ্নিসেবনং গৃহস্থস্য ঋতৌ স্বভার্য্যাগমনং তীর্থযাত্রাদৌ মার্গগমনঞ্চ ন নিষিদ্ধমিত্যাদি পদেন সূচ্যতে। তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতারয়তি। তথাহীতি। তৎপঠতি। বর্জ্জয়েদিতি। দুর্জ্জনপ্রান্তং দুর্জ্জনসমীপবাসং। দুর্জ্জনপ্রীতিমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। বহ্নি স্ত্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতং। প্রাতঃস্নানং উপবাসশ্চাদির্য্যস্য ফলাহারাদেঃ তচ্চ তয়োঃ সমাহারদ্বন্দ্বঃ। প্রথমাভ্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ। উপবাসাদিনা পিত্তাদ্যুৎপত্তেঃ। কায়ক্লেশবিধিং কায়ক্লেশকরং বিধিং ক্রিয়াং বহুসূর্য্যনমস্কারাদিরূপাং বহুভারোদ্বহনাদিরূপাঞ্চ। তথা সমুচ্চয়ে। অত্র প্রতিপদং বর্জ্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ॥ ৬৩॥

অথ যোগিপথ্যমাহ। গোধূমেত্যাদিনা। গোধূমাশ্চ শালয়শ্চ যবাশ্চ, ষাষ্টিকাঃ ষষ্ট্যা দিনৈর্যে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষাস্তে শোভনমন্নং পবিত্রান্নং শ্যামাকনীবারাদি তচ্চৈতেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধিসারঃ সিতা তীব্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে প্রসিদ্ধা মিস্রীতি হিন্দুস্থানভাষায়াং। মধু ক্ষৌদ্রং। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। শুণ্ঠী প্রসিদ্ধা

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৬৫॥
যুবা বৃদ্ধোঽতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোঽপি বা।
অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষ্বতন্দ্রিতঃ ॥ ৬৬ ॥

পটোলফলং পরবর ইতি ভাষায়াং প্রসিদ্ধং শাকং তদাদির্যস্য কোশাতক্যাদেস্তৎ পটোলকফলাদিকং শেষাদ্বিভাষেতি ক প্রত্যয়ঃ। পঞ্চানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকং। তদুক্তং বৈদ্যকে। সর্ব্বশাকমচাক্ষুষ্যং চাক্ষুষ্যং শাকপঞ্চকং। জীবন্তী বাস্তুমূল্যাক্ষী মেঘনাদ পুনর্ণবা ইতি। মুদ্গা দ্বিদলবিশেষা আদির্যস্য তন্মুদ্গাদি আদিপদেন আঢ়কো গ্রহ্যাঃ। দিব্যং নির্দ্দোষমুদকং জলং। যম এষামস্তীতি যমিনঃ তেষ্বিন্দ্রো দেবশ্রেষ্ঠো যো যোগীন্দ্রস্তস্য পথ্যং হিতং ॥ ৬৪ ॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ। পুষ্টমিতি। পুষ্টং দেহপুষ্টিকরমোদনাদি সুমধুরং শর্করাদিসহিতং স্নিগ্ধং সঘৃতং গব্যং গোদুগ্ধঘৃতাদিযুক্তং গব্যালাভে মাহিষং দুগ্ধাদি গ্রাহ্যং। ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপূপাদি মনোঽভিলষিতং পুষ্টাদিষু যন্মনোরুচিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যং। মনোঽভিলষিতমপি কিমহিতং ভোক্তব্যং নেত্যাহ। যোগ্যমিতি বিহিতমেবেত্যর্থঃ। যোগী ভোজনং পূর্ব্বোক্তবিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্য্যাৎ ইত্যর্থঃ। ন তু সক্তুভর্জ্জিতান্নাদিনা নির্ব্বাহং কুর্য্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৬৫ ॥

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাদ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ। যুবেতি। যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোঽতিবার্দ্ধকং গতো বা। অভ্যাসাদাসনকুম্ভকাদীনামভ্যসনাৎ সিদ্ধিং সমাধিতৎফলরূপামাপ্নোতি। অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি। সর্ব্বযোগেষ্বিতি। সর্ব্বেষু যোগেষু যোগাঙ্গেষ্বতন্দ্রিতোঽনলসঃ। যোগাঙ্গাভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ। জীবনসাধনে কৃষিবানিজ্যাদৌ জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা যোগসাধনেষু যোগাঙ্গেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥ ৬৬ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৭ ॥
ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা।
ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥ ৬৮ ॥
পীঠানি কুম্ভকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ।
সর্ব্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগফলাবধি ॥ ৬৯ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণি স্বাত্মারামযোগীন্দ্র
বিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়ামাসনবিধি কথনং
নাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়য়ন্নাহ দ্বাভ্যাং। ক্রিয়াযুক্তস্যেতি। ক্রিয়া যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপা তয়া যুক্তস্য সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ স্যাৎ। অক্রিয়স্য যোগাঙ্গানুষ্ঠানরহিতস্য কথং ভবেন্ন কথমপীত্যর্থঃ। নন্বু যোগশাস্ত্রাধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ স্যান্নেত্যাহ। নেতি শাস্ত্রস্য যোগশাস্ত্রস্য পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্য সিদ্ধির্ন প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ ॥ ৬৭ ॥

নেতি। বেশস্য কাশায়বস্ত্রাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্যোগসিদ্ধেঃ কারণং ন। তস্য যোগস্য কথা বা কারণং ন। কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত আহ। ক্রিয়ৈবেতি ॥ ৬৮ ॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানস্যাবধিমাহ। পীঠানীতি। পীঠান্যাসনানি চিত্রা অনেকবিধাঃ কুম্ভকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যান্যুৎকৃষ্টানি করণানি মহামুদ্রাদীনি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকত্বং কারণত্বং হঠাভ্যাসে সর্ব্বাণি পীঠকুম্ভককরণানি রাজযোগফলাবধি রাজযোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্য্যন্তং কর্ত্তব্যানীতি শেষঃ ॥ ৬৭ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং
প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

হঠপ্রদীপিকা।

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

অথাসনে দৃঢ়ে যোগী বশী হিতমিতাশনঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রাণায়ামান্ সমভ্যসেৎ ॥ ১ ॥

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।
যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ২ ॥

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।
মরণং তস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুমুপক্রমতে। অথেতি। অথেতি মঙ্গলার্থঃ। আসনে দৃঢ়ে সতি বশী জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যং চ তন্মিতং চ পূর্ব্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং যস্য স হিতমিতাশনঃ গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারস্তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহ-সাহসধৈর্য্যাদিভিরভ্যসেৎ। দৃঢ়ে স্থিরে কুক্কুটাদিবিবর্জ্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজনা ॥১॥

প্রয়োজনমনুদিশ্য ন মন্দোঽপি প্রবর্ত্তত ইতি মহদুক্তেঃ প্রয়োজনাভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ। চলে বাত ইতি। বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ। নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেৎ চিত্তমিতি অত্রাপি সংবধ্যতে। বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্থাণুত্বং স্থিরদীর্ঘজীবিত্বমিতি যাবৎ। ঈশত্বং বাপ্নোতি। ততস্তস্মাদ্ বায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুম্ভয়েৎ ॥২॥

যাবদিতি। দেহে শরীরে যাবৎকালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎকাল-পর্য্যন্তং জীবনমুচ্যতে লোকৈঃ। দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবনপদার্থত্বাৎ। তস্য প্রাণস্য নিষ্ক্রান্তির্দেহাদ্ বিয়োগো মরণমুচ্যতে। ততস্তস্মাদ্ বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥৩॥

মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ।
কথং স্যাদুন্মনীভাবঃ কার্য্যসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥৪॥
শুদ্ধিমেতি যদা সর্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥৫॥
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাত্ত্বিকয়া ধিয়া।
যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়ান্তি চ ॥৬॥
বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ॥৭॥

মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ। মলাকুলাস্বিতি। নাড়ীষু মলৈরাকুলাসু ব্যাপ্তাসু সতীষু মারুতঃ প্রাণঃ মধ্যগঃ সুষুম্নামার্গগামী নৈব স্যাৎ। অপিতু শুদ্ধমলাস্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ। উন্মনীভাবঃ উন্মন্যা ভাবো ভবনং কথং স্যান্ন কথমপীত্যর্থঃ। কার্য্যস্য কৈবল্যরূপস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তিঃ কথং ভবেন্ন কথঞ্চিদপীত্যর্থঃ ॥৪॥

অন্বয়েনাপি মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ। শুদ্ধিমেতীতি। যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সর্ব্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিং মলরাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্ এব কালে যোগী যোগাভ্যাসী প্রাণস্য গ্রহণে ক্ষমঃ সমর্থো জায়তে ॥৫॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষায়াং তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ। প্রাণায়ামমিতি। যতো মলশুদ্ধিং বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমো ন ভবতি ততস্তস্মাদীশ্বরপ্রণিধানোৎসাহসাহসাদিপ্রযত্নাভিভূতবিক্ষেপালস্যাদিরাজসতামসধর্ম্ময়া সাত্ত্বিকয়া প্রকাশপ্রসাদশীলয়া ধিয়া বুদ্ধ্যা নিত্যং প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ যথা যেন প্রকারেণ সুষুম্নানাড়্যাং স্থিতা মলাঃ শুদ্ধিমপগমং প্রযান্তি নশ্যন্তি ইত্যর্থঃ ॥৬॥

মলশোধকপ্রাণায়ামপ্রকারমাহ দ্বাভ্যাং। বদ্ধপদ্মাসন ইতি। বদ্ধং পদ্মাসনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যেড়য়া পূরয়েৎ। শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি ধারয়িত্বা কুম্ভয়িত্বা। ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা

প্রাণং সূর্য্যেণ চাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥৮॥
যেন ত্যজেত্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ।
রেচয়েচ্চ ততোঽন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥৯॥
প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োঽন্যয়া রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া।
সূর্য্যাচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তন্বতাং
শুদ্ধা নাড়িগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদূর্দ্ধতঃ ॥১০॥

পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। বাহ্যবায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদুপাদানং পূরকঃ। জালন্ধরাদিবন্ধপূর্ব্বকং প্রাণনিরোধঃ কুম্ভকঃ। কুম্ভিতস্য বায়োঃ প্রযত্নবিশেষাৎ গমনং রেচকঃ। প্রাণায়ামাঙ্গরেচকপূরকয়োরেবেমে লক্ষণে ইতি। ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমাবিতি গৌণরেচকপূরকযোঃ নাব্যাপ্তিঃ। তয়োর্লক্ষ্যত্বাভাবাৎ ॥৭॥

প্রাণমিতি। সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া প্রাণমাকৃষ্য গৃহীত্বা শনৈর্মন্দং মন্দং উদরং জঠরং পূরয়েৎ। বিধিবদ্বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বা পুনর্ভূয়শ্চন্দ্রেণেড়য়া রেচয়েৎ ॥৮॥

প্রাণায়ামে বিশেষমাহ। যেনেতি। যেন চন্দ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেদ্রেচয়েৎ তেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা অতিরোধতোঽতিশয়িতেন রোধেন স্বেদকম্পাদিজননপর্য্যন্তেন। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিল্। যেন পূরকস্ততোঽন্যেন শনৈঃ রেচয়েন্ন তু বেগতঃ বেগাদ্রেচনে বলহানিঃ স্যাৎ। যেন পূরকঃ কৃতস্তেন রেচকো ন কর্ত্তব্যঃ। যেন রেচকঃ কৃতস্তেনৈব পূরকঃ কর্ত্তব্য ইতি ভাবঃ ॥৯॥

বদ্ধপদ্মাসন ইত্যাদ্যুক্তমর্থং পিণ্ডীকৃত্যানুবদন্ প্রাণায়ামস্যাবান্তরফলমাহ। প্রাণমিতি। চেদিড়য়া বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েৎ তর্হি নিয়মিতং কুম্ভিতং প্রাণং ভূয়ঃ পুনরন্যয়া পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। পিঙ্গলয়া দক্ষনাড্যা সমী-

প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুম্ভকান্।
শনৈরশীতিপর্য্যন্তং চতুর্বারং সমভ্যসেৎ ॥১১॥
কনীয়সি ভবেৎ স্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে।
উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥১২॥

রণং বায়ুং পীত্বা পূরয়িত্বাথো পূরণানন্তরং বদ্ধা কুম্ভয়িত্বা বাময়েড়য়া ত্যজেদ্রে-চয়েৎ। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ তয়োঃ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। অনেনোক্তেন বিধিনা প্রকারেণ সদা নিত্যমভ্যসেৎ চন্দ্রেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচয়েদিত্যাকারকং তত্বতাং বিস্তারয়তাং যমিনাং যমবতাং নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়াদূর্দ্ধতো মাসানাং ত্রয়ং তস্মাদুপরি শুদ্ধা মলরহিতা ভবন্তি॥১০॥

প্রাণায়ামাভ্যাসকালং তদবধিং চাহ। প্রাতরিতি। প্রাতররুণোদয়মারভ্য সূর্য্যোদয়াদ্ ঘটিকাত্রয়পর্য্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যন্দিনে মধ্যাহ্নে পঞ্চধা বিভক্তস্য দিনস্য মধ্যভাগে সায়ং সন্ধ্যাত্রিনাড়ীপ্রমিতার্কাস্তাদধস্তাদূর্দ্ধং চেত্যুক্ত-লক্ষণে সন্ধ্যাকালে রাত্রেরর্দ্ধমর্দ্ধরাত্রং তস্মিন্নর্দ্ধরাত্রে রাত্রের্মধ্যে মুহূর্ত্তদ্বয়ে চ শনৈরশীতিপর্য্যন্তমশীতিসংখ্যাবধি চতুর্বারং বারচতুষ্টয়ং। কালাধ্বনোর-ত্যন্তসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া। চতুর্ষু কালেষ্বেকৈকস্মিন্ কালেঽশীতিপ্রাণায়ামাঃ কার্য্যাঃ। অর্দ্ধরাত্রে কর্ত্তুমশক্তশ্চেৎত্রিসন্ধ্যং কর্ত্তব্যা ইতি সম্প্রদায়ঃ। চতুর্বারং কৃতাশ্চেৎ দিনেদিনে বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি। বারত্রয়ং কৃতাশ্চেচ্চত্বারিংশদধিকশতদ্বয়পরিমিতা ভবন্তি ॥১১॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণায়ামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ। কনীয়-সীতি। কনীয়সি কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে স্বেদঃ প্রস্বেদো ভবেদ্ভবতি। স্বেদা-নুমেয়ঃ কনিষ্ঠঃ। মধ্যমে প্রাণায়ামে কম্পো ভবতি। কম্পানুমেয়ো মধ্যমঃ। উত্তমে প্রাণায়ামে স্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রমাপ্নোতি। স্থানপ্রাপ্ত্যনুমেয় উত্তমঃ। তত-স্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিবন্ধয়েন্ নিতরাং বন্ধয়েৎ। কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে ;—

প্রাণায়ামস্য মানং তু মাত্রাদ্বাদশকং স্মৃতং।
নীচো দ্বাদশমাত্রস্তু সকৃদুদ্ঘাত ঈরিতঃ।
মধ্যমস্তু দ্বিরুদ্ঘাতশ্চতুর্বিংশতিমাত্রকঃ।
মুখ্যস্তু যস্ত্রিরুদ্ঘাতঃ ষট্‌ত্রিংশন্মাত্র উচ্যতে।
প্রস্বেদকম্পনোত্থানজনকশ্চ যথাক্রমং।
আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ধূমস্তথৈব চ।
রোমাঞ্চো ধ্বনিসংবিত্তিরঙ্গমোটনকম্পনং।
শ্রবণস্বেদজল্পাদ্যং সংবিন্মূর্চ্ছাং জয়েৎ যদা॥
তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সুশোভনঃ॥ ইতি

ধূমশ্চিত্তান্দোলনং। গোরক্ষোঽপি।

অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ স্মৃতাঃ।
উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে দ্বিজোত্তমৈঃ॥

উদ্ঘাতলক্ষণং তু

প্রাণেনোৎসার্য্যমানেন অপানঃ পীড্যতে যদা।
গত্বা চোর্দ্ধং নিবর্ত্তেত এতদুদ্ঘাতলক্ষণং॥

মাত্রামাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ

অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষং ত্রিস্ত্রির্জানুপরিমার্জ্জনং।

স্কন্দপুরাণে

তালত্রয়মপি প্রাজ্ঞা মাত্রাসংজ্ঞাং প্রচক্ষতে।
একশ্বাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামো নিগদ্যতে॥

এতদ্ব্যাখ্যাতং যোগচিন্তামণৌ। নিদ্রাবশং গতস্য পুংসো যাবতা কালেনৈকঃ শ্বাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাবৎকালং প্রাণায়ামস্য মাত্রেত্যুচ্যত ইতি। অর্দ্ধশ্বাসাধিকদ্বাদশশ্বাসাবচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ। ষড়্ভিঃ শ্বাসৈরেকং পলং ভবতি। এবং চ সার্দ্ধশ্বাসপলদ্বয়াত্মকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ। সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রামিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে। নচ পূর্ব্বোদাহৃতলিঙ্গপুরাণগোরক্ষবাক্যবিরোধঃ। তত্র দ্বাদশমাত্রকস্য প্রাণায়ামস্যাধমত্বোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ং। জানুং প্রদক্ষিণীকুর্য্যান্ন দ্রুতং ন বিলম্বিতং। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবৎ তাবন্মাত্রেতি গীয়ত ইতি স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠাঙ্গু-

লিমোক্ষং চ জানোশ্চ পরিমার্জ্জনং। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবৎ তাবন্মাত্রেতি গীয়ত ইতি চ স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যায়তে তদেতি দত্তাত্রেয়-বচনাৎ চ। লিঙ্গপুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেঃষ্বেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রা-ত্বেন বিবক্ষিতত্বাৎ। যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যেষু ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্বেন বিবক্ষণাৎ ত্রিগুণস্যাধমস্যোত্তমত্বং তত্রাপ্যুক্তমিত্যবিরোধঃ সর্ব্বেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো মুখ্যস্তৎসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদীনাং সিদ্ধেঃ। তদসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদ্যসিদ্ধেশ্চ। বস্তুতস্তু প্রাণায়াম এব প্রত্যাহারাদিশব্দৈর্নিগদ্যতে। তথা চোক্তং যোগচিন্তামণৌ। প্রাণায়াম এবাভ্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যা-হারধ্যানধারণাসমাধিশব্দৈরুচ্যত ইতি। তদুক্তং স্কন্দপুরাণে

প্রাণায়ামদ্বিষট্কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ।
প্রত্যাহারদ্বিষট্কেন ধারণা পরিকীর্ত্তিতা॥
ভবেদীশ্বরসংগত্যৈ ধ্যানং দ্বাদশধারণং।
ধ্যানদ্বাদশকেনৈব সমাধিরভিধীয়তে॥
যৎসমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তং স্বপ্রকাশকং
তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডযাতায়াতং নিবর্ত্ততে॥ ইতি॥ তথা
ধারণা পঞ্চনাড়ীভির্ধ্যানং স্যাৎ ষষ্টিনাড়িকং।
দিনদ্বাদশকেন স্যাৎসমাধিঃ প্রাণসংযমাৎ॥ ইতি॥

গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তং। অত্রেবং ব্যবস্থা। কিঞ্চিদূনদ্বিচত্বারিং-শদ্বিপলাত্মকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেবৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ। কিঞ্চিদূনচতুরশীতিবিপলাত্মকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিবক্ষয়া চতুর্ব্বিংশতিমাত্রকঃ। পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলাত্মক উত্তমঃ প্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্য কালস্য মাত্রাত্ববিক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্রক এব। বন্ধ-পূর্ব্বকং পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলপর্য্যন্তং যদা প্রাণায়ামস্থৈর্য্যং ভবতি তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গতঃ প্রাণো যদা পঞ্চবিংশতিপলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা প্রত্যাহারঃ। যদা পঞ্চঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধারণা। যদা ষষ্টিঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং। যদা দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা সমাধির্ভবতীতি সর্ব্বং রমণীয়ং॥ ১২॥

জলেন শ্রমজাতেন গাত্রমর্দ্দনমাচরেৎ।
দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্য জায়তে ॥১৩॥
অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীরাজ্যভোজনম্।
ততোহভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ ॥১৪॥
যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্ বশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ।
তথৈব সেবিতো বায়ুরন্যথা হন্তি সাধকম্ ॥১৫॥
প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ।
অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ ॥১৬॥

প্রাণায়ামানভ্যাসতঃ স্বেদে জাতে বিশেষমাহ। জলেনেতি। শ্রমাৎ প্রাণায়ামাভ্যাসশ্রমাজ্জাতং তেন জলেন প্রস্বেদেন গাত্রস্য শরীরস্য মর্দ্দনং তৈলাভ্যঙ্গবদাচরেৎ কুর্য্যাৎ। তেন মর্দ্দনেন গাত্রস্য দৃঢ়তা দার্ঢ্যং লঘুতা জাড্যাভাবো জায়তে প্রাদুর্ভবতি ॥১৩॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ ক্ষীরাদিনিয়মানাহ। অভ্যাসকাল ইতি ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং তদ্‌যুক্তং ভোজনং ক্ষীরাজ্যভোজনং। শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ। কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধেহভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি স্পষ্টমন্যৎ ॥১৪॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণং বশয়েন্ন সহসেত্যাহ। যথেতি। যথা যেন প্রকারেণ সিংহো মৃগেন্দ্রঃ গজঃ বনহস্তী ব্যাঘ্রঃ শার্দ্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন্ন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোহভ্যস্তো বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ। অন্যথা সহসা গৃহ্যমাণঃ সাধকমভ্যাসিনং হন্তি সিংহাদিবৎ ॥১৫॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ। প্রাণায়ামেনেতি। আহারাদিযুক্তিপূর্ব্বকো জালন্ধরাদিবন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে। তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ। অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতঃ যোহভ্যাসস্তদ্‌যুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ ॥১৬॥

হিক্কাশ্বাসশ্চ কাসশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনা।
ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ ॥১৭॥
যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তং চ পূরয়েৎ।
যুক্তং যুক্তঞ্চ বধ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ ॥১৮॥
যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাৎ তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ।
কায়স্য কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্ ॥১৯॥
যথেষ্টধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্।
নাদাভিব্যক্তিরারোগ্যং জায়তে নাড়িশোধনাৎ ॥২০॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন কে রোগা ভবন্তি ইত্যপেক্ষায়ামাহ। হিক্কেতি। হিক্কাশ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ শিরশ্চ কর্ণৌচাক্ষিণী চ শিরঃকর্ণাক্ষি শিরঃকর্ণাক্ষিণি বেদনাঃ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ। বিবিধা নানাবিধা রোগা জ্বরাদয়ঃ পবনস্য বায়োঃ প্রকোপতঃ ভবন্তি ॥১৭॥

যতঃ পবনস্য প্রকোপতঃ বিবিধা রোগা ভবন্ত্যতঃ যুক্তংযুক্তমিতি। বায়ুং প্রাণং যুক্তংযুক্তং ত্যজেৎ। রেচনকালে শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন বেগত ইত্যর্থঃ। যুক্তং যুক্তং ন চাল্পং নাধিকং চ পূরয়েৎ। যুক্তং যুক্তং চ জালন্ধরবন্ধাদিযুক্তং বধ্নীয়াৎ কুম্ভয়েৎ। এবমভ্যসেচ্চেৎ সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিং অবাপ্নুয়াৎ ॥১৮॥

যুক্তং প্রাণায়ামমভ্যসতো জায়মানায়া নাড়ীশুদ্ধের্লক্ষণমাহ দ্বাভ্যাং। যদাত্বিতি। যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধির্মলরাহিত্যং স্যাৎ তদা বাহ্যতঃ বাহ্যানি। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশব্দেনান্তরাণ্যপি চিহ্নাণি ভবন্তীত্যর্থঃ। তান্যেবাহ। কায়স্যেতি। কায়স্য দেহস্য কৃশতা কার্শ্যং কান্তিঃ সুরুচিঃ নিশ্চিতং জায়েত ॥১৯॥

বায়োঃ প্রাণস্য যথেষ্টং বহুবারং ধারণং কুম্ভকেষু। অনলস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপনং প্রকৃষ্টা দীপ্তিঃ নাদস্য ধ্বনেরভিব্যক্তিঃ প্রাকট্যমারোগ্যমরোগতা নাড়ীশোধনান্নাড়ীনাং শোধনাৎ মলরাহিত্যাজ্জায়তে ॥২০॥

মেদঃশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যস্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥২১॥
ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি প্রচক্ষ্যতে ॥২২॥
কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥২৩॥
তত্র ধৌতিঃ।
চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।

মেদ আদ্যাধিক্যে উপায়ান্তরমাহ। মেদঃশ্লেষ্মাধিক ইতি। মেদশ্চ শ্লেষ্মা চ মেদঃশ্লেষ্মাণৌ তাবধিকৌ যস্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ। পূর্ব্বং প্রাণায়ামাভ্যাসাৎ প্রাক্ ন তু প্রাণায়ামাভ্যাসকালে ষট্‌কর্ম্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। অন্যস্তু মেদঃশ্লেষ্মাধিক্যরহিতস্তু তানি ষট্‌কর্ম্মাণি নাচরেৎ। তত্র হেতুমাহ। দোষাণাং বাতপিত্তকফানাং সমস্য ভাবঃ সমভাবঃ সমত্বং তস্মাৎ দোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থ ॥২১॥

ষট্‌কর্ম্মাণ্যুপদিশতি। ধৌতিরিতি। স্পষ্টং ॥২২॥

ইদং রহস্যমিত্যাহ কর্ম্মষট্‌কমিতি। ঘটস্য শরীরস্য শোধনং মলাপনয়নং করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্দিষ্টং কর্ম্মণাং ষট্‌কং ধৌত্যাদিকং গোপ্যং গোপনীয়ং। যতঃ বিচিত্রগুণসন্ধায়ীতি। বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং ষট্‌কর্ম্মরূপং সন্ধাতুং কর্ত্তুং শীলমস্যেতি বিচিত্রগুণসন্ধায়ি। যোগিপুঙ্গবৈর্যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সংক্রিয়তে গোপনাভাবে তু ষট্‌কর্ম্মকমন্যৈরপি বিহিতং স্যাৎ ইতি যোগিনঃ পূজ্যত্বভাবঃ প্রসজ্যেতেতি ভাবঃ। এতেনেদমেব কর্ম্মষট্‌কস্য মুখ্যং ফলমিতি সূচিতং। মেদঃশ্লেষ্মাদিনাশস্য প্রাণায়ামৈরপি সম্ভবাৎ। তদুক্তং। ষট্‌কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপর ইতি। পূর্ব্বোত্তরগ্রন্থস্যাপ্যেবমেব স্বারস্যাচ্চ ॥২৩॥

পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকর্ম্ম তৎ ॥২৪॥
কাসশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফরোগাংশ্চ বিংশতিঃ।
ধৌতিকর্ম্মপ্রভাবেণ প্রয়ান্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥২৫॥
অথ বস্তিঃ।
নাভিদঘ্নজলে পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ ॥ ২৬ ॥

ধৌতিকর্ম্মাহ। চতুরঙ্গুলমিতি। চতুর্ণাং অঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং। হস্তানাং পঞ্চদশৈরায়তং দীর্ঘং। সিক্তং জলার্দ্রং কিঞ্চিদুষ্ণং বস্ত্রং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোক্ষৌমাদেঃ খণ্ডং গ্রাহ্যং। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গো বস্ত্রগ্রসনপ্রকারস্তেন শনৈর্ম্মন্দং মন্দং কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ গ্রসেৎ। দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং। এবং দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ। তস্য প্রান্তং রাজদন্তমধ্যে দৃঢ়ং সংলগ্নং কৃত্বা নৌলিকর্ম্মণোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্গিরেন্নিষ্কাসয়েচ্চ। তদ ধৌতিকর্ম্মোদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ ॥ ২৪ ॥

ধৌতিকর্ম্মণঃ ফলমাহ কাসশ্বাসেতি। কাসশ্চ শ্বাসশ্চ প্লীহশ্চ কুষ্ঠং চ সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কাসাদয়ো রোগবিশেষাঃ। বিংশতিসংখ্যকাঃ কফরোগাশ্চ। ধৌতিকর্ম্মণঃ প্রভাবেণ গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

অথ বস্তিকর্ম্মাহ। নাভিদঘ্নেতি। নাভিপরিমাণং নাভিদঘ্নং। পরিমাণে দঘ্নচ প্রত্যয়ঃ। তস্মিন্ নাভিদঘ্নে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোয়ে পায়ুর্গুদং তস্মিন্ ন্যস্তঃ নালো বংশনালো যেন। কনিষ্ঠিকাপ্রবেশযোগ্যরন্ধ্রযুক্তং ষড়ঙ্গুলদীর্ঘং বংশনালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ। অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ। উৎকটমাসনং যস্য স উৎকটাসনঃ। পার্ষ্ণিদ্বয়ে স্ফিচৌ বিন্যস্য পাদাঙ্গুলিভিঃ স্থিতিরুৎকটাসনং। আধারস্যাকুঞ্চনং যথা জলমন্তঃ প্রবিশেত্তথা সঙ্কোচনং কুর্য্যাৎ। অন্তঃপ্রবিষ্টং জলং নৌলিককর্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ। ক্ষালনং বস্তিকর্ম্মোচ্যতে। ধৌতিবস্তিকর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাৎ প্রাগেব কর্ত্তব্যং।

গুল্মপ্লীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ ॥
বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেণ ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ ॥ ২৭ ॥
ধাত্বিন্দ্রিয়ান্তঃকরণপ্রসাদং দদ্যাচ্চ কান্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্।
অশেষদোষোপচয়ং নিহন্যাদভ্যস্যমানং জলবস্তিকর্ম্ম ॥২৮॥

তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোঽপি ন কার্য্যঃ। কেচিত্তু। পূর্ব্বং মূলাধারেণ বায়োরাকর্ষণমভ্যস্য জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ম্মাভ্যসন্তি। তথা করণে সর্ব্বং জলং বহির্নায়াতি। অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবাচ্চ তথা বস্তিকর্ম্ম নৈব বিধেয়ং। কিমন্যথা স্বাত্মারামঃ পায়ৌ ন্যস্তনাল ইতি ব্রূয়াৎ ॥২৬॥

বস্তিকর্ম্মগুণানাহ দ্বাভ্যাং। গুল্মপ্লীহোদরমিতি। গুল্মশ্চ প্লীহশ্চ রোগবিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। বাতশ্চ পিত্তং চ কফশ্চ তেভ্য উদ্ভবা একৈকস্মাদ্দ্বাভ্যাং সর্ব্বেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্ব্ব আময়া রোগা বস্তিকর্ম্মণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি ॥ ২৭ ॥

ধাত্বিতি। অভ্যস্যমানমনুষ্ঠীয়মানং জলে বস্তিকর্ম্ম জলবস্তিকর্ম্ম কর্ত্তৃ দদ্যাদনুষ্ঠাতুরিতি শেষঃ। ধাতবো রসাসৃঙ্‌মাংসমেদোঽস্থিমজ্জশুক্রাণি ধাতব ইত্যুক্তা। ইন্দ্রিয়াণি বাক্‌পাণিপাদপায়ূপস্থানি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রত্বক্‌চক্ষুর্জিহ্বাঘ্রাণানি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ। অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিত্তাহঙ্কাররূপাণি তেষাং পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌরবাবরণদৈন্যাদিরাজসতামসধর্ম্মাবিনিবর্ত্তনেন সুখপ্রকাশলাঘবাদিসাত্ত্বিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং। কান্তিং দ্যুতিং। দহনস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপ্তিং প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ। তথা অশেষাঃ সমস্তা যে দোষা বাতপিত্তকফাস্তেষামুপচয়ং এতদপচয়স্যাপ্যুপলক্ষণং উপচয়াপচয়ৌ নিহন্যাৎ নিতরাং হন্যাৎ। দোষসাম্যরূপমারোগ্যং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ২৮ ॥

অথ নেতিঃ।

সূত্রং বিতস্তি সুস্নিগ্ধং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে ॥ ২৯ ॥
কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী।
জত্রূর্দ্ধজাতরোগৌঘং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥ ৩০ ॥

অথ নেতিকর্ম্মাহ। সূত্রমিতি। বিতস্তি বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যুপলক্ষণমধিকস্যাপি। যাবতা সূত্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্ম ভবেৎ তাবদ্গ্রাহ্যং। সুস্নিগ্ধং সুষ্ঠু স্নিগ্ধং গ্রন্থ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা বা গুণিতং সুদৃঢ়ং গ্রাহ্যং। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রত্বাৎ তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ। মুখাৎ নির্গময়েৎ নিষ্কাসয়েৎ। তৎপ্রকারস্ত্বেবং। সূত্রপ্রান্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ। পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বতো মুখে সূত্রপ্রান্তমায়াতি। 'তৎসূত্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থসূত্রপ্রান্তং চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়েদিতি। চকারাদেকস্মিন্ নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মিন্ নির্গময়েদিত্যুক্তং। তৎপ্রকারস্ত্বেকস্মিন্ নাসানালে সূত্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ। পুনঃপুনরেবং কুর্ব্বত ইতরনাসানালে সূত্রপ্রান্তমায়াতি তস্য পূর্ব্ববচ্চালনং কুর্য্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্তু বহুবারং কুর্ব্বতঃ কদাচিদ্ভবতি। এষোক্তা সিদ্ধৈরণিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ। তদুক্তং 'অবাপ্তাষ্টগুণৈশ্বর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সদ্ভির্নিরূপিতা' ইতি নেতির্নিগদ্যতে নেতিরিতি কথ্যতে ॥ ২৯ ॥

নেতিগুণানাহ। কপালশোধিনীতি। কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং করোতি ইতি কপালশোধিনী। চকারান্ নাসানালাদীনামপি। এবশব্দোঽবধারণে। দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিণীং দৃষ্টিং প্রকর্ষেণ দদাতীতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী। নেতিক্রিয়া জত্রুণোঃ স্কন্ধসন্ধ্যোরূর্দ্ধমুপরিভাগে জাতো জত্রূর্দ্ধজাতঃ স চাসৌ রোগাণামোঘশ্চ তমাশু ঝটিতি নিহন্তি। চকারঃ পাদপূরণে। স্কন্ধো ভুজশিরোংসোঽস্ত্রী সন্ধী তস্যৈব জত্রুণীত্যমরঃ ॥ ৩০ ॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

অথ ত্রাটকং।

নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ।
অশ্রুসম্পাতপর্য্যন্তমাচার্য্যৈস্ত্রাটকং স্মৃতম্‌॥

মোচনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কপাটকম্‌।
যত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্‌॥ ৩২॥

অথ নৌলিঃ।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংসো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষ্যতে॥৩৩॥

ত্রাটকমাহ। নিরীক্ষেদিতি। সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চলা চাসৌ দৃক্‌ চ দৃষ্টিস্তয়া। সূক্ষ্মং চ তল্লক্ষ্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমশ্রূণাং সম্যক্‌ পাতঃ পতনং তৎপর্য্যন্তং। অনেন নিরীক্ষণস্যাবধিরুক্তঃ। নিরীক্ষেৎ পশ্যেৎ। আচার্য্যৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম্ম স্মৃতং কথিতং॥ ৩১॥

ত্রাটকগুণানাহ। মোচনমিতি। নেত্রস্য রোগা নেত্ররোগাস্তেষাং মোচনং নাশকং। তন্দ্রা আদির্যেষামালস্যাদীনাং তেষাং কপাটকং কপাটবদন্তর্নিরোধক-মভিভাবকমিত্যর্থঃ। তন্দ্রা তামসশ্চিত্তবৃত্তিবিশেষঃ। ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কর্ম্ম যত্নতঃ প্রযত্নতঃ প্রযত্নাৎ গোপ্যং গোপনীয়ং। গোপনে দৃষ্টান্তমাহ। যথেতি। হাটকস্য সুবর্ণস্য পেটকং পেটী ইতি লোকে প্রসিদ্ধং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ॥ ৩২॥

নৌলিকর্ম্মাহ। অমন্দেতি। নতৌ নম্রীভূতাবংসৌ স্কন্ধৌ যস্য স নতাংসঃ পুমান্‌ অমন্দোঽতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্যেব জলভ্রমস্যেব বেগো জবস্তেন তুন্দ-মুদরং। পিচিণ্ডকুক্ষী জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌ কুচাবিত্যমরঃ। সব্যং চাপ-সব্যং চ সব্যাপসব্যে দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ। সপ্তম্যর্থে তসিঃ। ভ্রাময়েদ্‌ভ্রমন্তং প্রেরয়েৎ। সিদ্ধৈরেষা নৌলিঃ প্রচক্ষ্যতে কথ্যতে॥ ৩৩॥

নৌলিগুণানাহ। মন্দাগ্নীতি। মন্দশ্চাসাবগ্নির্জঠরাগ্নিস্তস্য সন্দীপনং সম্যক্‌

মন্দাগ্নিসন্দীপন পাচনাদি-
সন্ধাপিকানন্দকরী সদৈব।
অশেষ দোষাময়শোষণী চ
হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ং চ নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥
কপালভাতিমাহ।
ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমৌ।
কপালভাতির্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষণী ॥৩৫॥
ষট্‌কর্ম্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ।
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যাদনায়াসেন সিদ্ধ্যতি ॥ ৩৬ ॥

দীপনং চ পাচনং চ ভুক্তান্নপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদিনী যস্য তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্য সন্ধাপিকা বিধাত্রী। আদিশব্দেন মল-শুদ্ধ্যাদি। সদৈব সর্ব্বদৈবানন্দকারী সুখকরী। অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে দোষাশ্চ বাতাদয় আময়াশ্চ রোগাস্তেষাং শোষণী চ শোষণকর্ত্রী হঠস্য ক্রিয়াণাং ধৌত্যাদীনাং মৌলির্ম্মৌলিরিবোত্তমা ধৌতিবস্ত্যোনৌলিসাপেক্ষত্বাৎ। ইয়-মুক্তা নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥

কপালভাতিং তদ্‌গুণং চাহ ভস্ত্রাবদিতি। লোহকারস্য ভস্ত্রাগ্নের্দ্ধমন-সাধনীভূতং চর্ম্ম তদ্বৎ সম্ভ্রমেণ সহ বর্ত্তমানৌ সসম্ভ্রমাববন্দৌ যৌ রেচপূরৌ রেচকপূরকৌ কপালভাতিরিতি বিখ্যাতা। কীদৃশী কফদোষবিশোষণী কফস্য দোষা বিংশতিভেদভিন্নাঃ। তদুক্তং নিদানে কফরোগাশ্চ বিংশতিরিতি। তেষাং বিশোষণী বিনাশিনী ॥ ৩৫ ॥

ষট্‌কর্ম্মণাং প্রাণায়ামস্যোপকারকত্বমাহ। ষট্‌কর্ম্মেতি। ষট্‌কর্ম্মভির্দ্ধৌতি-প্রভৃতিভির্নির্গতাঃ। স্থৌল্যং স্থূলস্য ভাবঃ স্থূলত্বং। কফদোষা বিংশতিসংখ্যকা মলাদয়শ্চ যস্য স তথা। শেষাদ্বিভাষেতি ক প্রত্যয়ঃ। আদিশব্দেন পিত্তাদয়ঃ। প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ। ততস্তস্মাৎ ষট্‌কর্ম্মপূর্ব্বকাৎ প্রাণায়ামাদনায়াসেনাশ্রমেণ সিদ্ধ্যতি যোগ ইতি শেষঃ। ষট্‌কর্ম্মাকরণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাধিক্যং স্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৩৬ ॥

প্রাণায়ামৈরেব সর্ব্বে প্রশুষ্যন্তি মলা ইতি।
আচার্য্যাণাং তু কেষাঞ্চিদন্যৎ কর্ম্ম ন সম্মতম্ ॥৩৭॥
উদরগতপদার্থমুদ্বমন্তি
পবনমপানমুদীর্য্য কণ্ঠনালে।
ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়িচক্রা
গজকরণীতি নিগদ্যতে হঠজ্ঞৈঃ ॥ ৩৮ ॥
ব্রহ্মাদয়োঽপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ।
অভূবন্নন্তকভয়াৎ তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ ॥ ৩৯ ॥

মতভেদেন ষট্‌কর্ম্মণামনুপযোগমাহ। প্রাণায়ামৈরিতি। প্রাণায়ামৈরেব। এবশব্দঃ ষট্‌কর্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ। সর্ব্বে মলাঃ প্রশুষ্যন্তি। মলা ইত্যুপলক্ষণং স্থৌল্যকফপিত্তাদীনাং। ইতি হেতোঃ কেষাঞ্চিদাচার্য্যাণাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্যৎকর্ম্ম ষট্‌কর্ম্ম ন সম্মতং নাভিমতং। আচার্য্যলক্ষণমুক্তং বায়ুপুরাণে। আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থমাচরেৎ স্থাপয়েদপি। স্বয়মাচরতে যস্মাদাচার্য্যস্তেন চোচ্যত ইতি ॥ ৩৭ ॥

গজকরণীমাহ। উদরগতমিতি। অপানং পবনমপানবায়ুং কণ্ঠনালে কণ্ঠঃ নাল ইব কণ্ঠনালস্তস্মিন্নুদীর্য্যোৎক্ষিপ্যোদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদার্থশ্চ ভুক্তপীতান্নজলাদি পরযোদ্বমন্ত্যুদ্গিরন্তি যয়া যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ। ক্রমেণ যঃ পরিচয়োঽভ্যাসস্তেনাবশ্যং স্বাধীনং নাড়ীনাং চক্রং যস্যাং সা তথা। সা ক্রিয়া হঠজ্ঞৈর্হঠযোগাদ্যভিজ্ঞৈর্গজকরণীতি নিগদ্যতে কথ্যতে। ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়ীমার্গ ইতি ক্বচিৎ পাঠস্তস্যায়মার্থঃ ক্রমপরিচয়েন বশ্যো নাড্যাঃ শঙ্খিন্যা মার্গঃ কণ্ঠপর্য্যন্তো যস্যাং সা তথা ॥ ৩৮ ॥

প্রাণায়ামোঽবশ্যমভ্যসনীয়ঃ সর্ব্বোত্তমৈরভ্যস্তত্বাৎ মহাফলত্বাচ্চেতি সূচয়ন্নাহ চতুর্ভিঃ। ব্রহ্মাদয় ইতি। ব্রহ্মা আদির্যেষাং তে ব্রহ্মাদয়স্তেঽপি কিমু-

যাবদেব মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্।
যাবদ্দৃষ্টির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তাবৎ কালভয়ংকুতঃ ॥৪০॥
বিধিবৎ প্রাণসংযামৈর্নাড়ীচক্রে বিশোধিতে।
সুষুম্নাবদনংভিত্ত্বা সুখাৎবিশতি মারুতঃ ॥ ৪১ ॥
মারুতে মধ্যসঞ্চারে মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়তে।
যো মনঃসুস্থিরীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৪২ ॥

তান্য ইত্যর্থঃ। ত্রিদশা দেবাঃ অন্তয়তীত্যন্তক কালস্তস্মাদয়মন্তকভয়ং তস্মাৎ। পবনস্য প্রাণবায়োরভ্যাসো রেচকপূরককুম্ভকভেদভিন্নপ্রাণায়ামানুষ্ঠানরূপস্তস্মিংস্তৎপরা অবহিতা অভূবন্নাসন্। তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ প্রাণমভ্যসেৎ ॥ ৩৯ ॥

যাবৎ যাবৎকালপর্য্যন্তং মরুৎপ্রাণানিলো দেহে শরীরে বদ্ধঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসক্রিয়াশূন্যঃ। যাবৎ চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং সমাহিতং। যাবদ্ ভ্রুবোমধ্যে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ। দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবৎ তাবৎকালপর্য্যন্তং কলয়তীতি কালোঽন্তকস্মাদ্ভয়ং কুতঃ। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। তথাচ বক্ষ্যতি। খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনেতি। স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

বিধিবদিতি। বিধিবৎপ্রাণসংযামৈরাসনজালন্ধরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণায়ামৈর্নাড়ীচক্রে নাড়ীনাং চক্রং সমূহস্তস্মিন্ বিষোধিতে নির্ম্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুষুম্না ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যস্থা নাড়ী তস্যা বদনং মুখং ভিত্ত্বা সুখাৎ অনায়াসাৎ বিশতি সুষুম্নান্তরিতি শেষঃ ॥ ৪১ ॥

মারুত ইতি। মধ্যে সুষুম্নামধ্যে সঞ্চারঃ সম্যক্ চরণং গমনং মূর্দ্ধপর্য্যন্তং যস্য স মধ্যসঞ্চারস্তস্মিন্ সতি মনসঃ স্থৈর্য্যং ধ্যেযাকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। যো মনসঃ সুস্থিরীভাবঃ সুস্থিরীভবনং সৈব মনোন্মন্যবস্থা। মনোন্মনীশব্দ উন্মনীপর্য্যায়ঃ। তথাগ্রে বক্ষ্যতি। রাজযোগঃ সমাধিশ্চেত্যাদিনা ॥ ৪২ ॥

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্রান কুর্ব্বন্তি কুম্ভকান্।
বিচিত্রকুম্ভকাভ্যাসাদ্ বিচিত্রাং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ৪৩॥

অথ কুম্ভকভেদাঃ।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সীৎকারী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্টকুম্ভকাঃ॥ ৪৪॥

পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ।
কুম্ভকান্তে রেচকাদৌ কর্ত্তব্যস্তূড্ডিয়ানকঃ॥ ৪৫॥

বিবিত্রেষু কুম্ভকেষু প্রবৃত্তিং জনয়িতুং তেষাং মুখ্যফলমবান্তরফলং চাহ তৎসিদ্ধয়ে ইতি। বিধানং কুম্ভকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্জানন্তীতি বিধানজ্ঞাস্তৎসিদ্ধয় উন্মন্যবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ সূর্য্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান কুম্ভকান্ কুর্ব্বন্তি। বিচিত্রাশ্চ তে কুম্ভকাশ্চ বিচিত্রকুম্ভকাস্তেষামভ্যাসাদনুষ্ঠানাদ্ বিচিত্রামণিমাদিভেদেন নানাবিধাং বিলক্ষণাং বা জন্মৌষধিমন্ত্রতপোজাতাং। তদুক্তং ভাগবতে জন্মৌষধিতপোমন্ত্রৈর্যাবতীরিহ সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্নোতি তাঃ সর্ব্বা নান্যৈর্যোগগতিং ব্রজেদিতি। আপ্নুয়াৎ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ॥ ৪৩॥

অথাষ্টকুম্ভকান্নামভির্নির্দ্দিশতি। সূর্য্যভেদনমিতি। স্পষ্টং॥ ৪৪॥

অথ হঠসিদ্ধাবনন্যসিদ্ধাং পারমহংসীং সর্ব্বকুম্ভকসাধারণযুক্তিমাহ ত্রিভিঃ। পূরকান্ত ইতি। জালন্ধর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালন্ধরাভিধঃ বন্ধঃ বধ্নাতি প্রাণবায়ুমিতি বন্ধঃ কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চিবুকস্য হৃদি স্থাপনং জালন্ধরবন্ধঃ। পূরকান্তে পূরকস্যান্তে পূরকানন্তরং ঝটিতি কর্ত্তব্যঃ। তুশব্দাৎ কুম্ভকাদাবুড্ডিয়ানকস্তু কুম্ভকান্তে কুম্ভকস্যান্তে কিঞ্চিৎ কুম্ভকশেষে রেচকস্যাদৌ রেচকাদৌ রেচকাৎ পূর্ব্বং কর্ত্তব্যঃ। প্রযত্নবিশেষেণ নাভিঃ দেশস্য পৃষ্ঠত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ॥ ৪৫॥

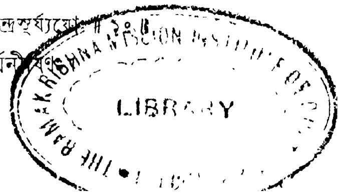
অধস্তাৎ কুঞ্চনেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে।
মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎপ্রাণো ব্রহ্মনাড়িগঃ ॥ ৪৬ ॥
অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ।
যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ ষোড়শাব্দবয়া ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

অধস্তাদিতি। কণ্ঠস্য সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জালন্ধরবন্ধে কৃতে সতীত্যর্থঃ। আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্চনেনাধারকুঞ্চনেন মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ। মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতস্তানং তাননমাকর্ষণং তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ। উক্তরীত্যা কৃতেন বন্ধত্রয়েন প্রাণো বায়ুর্ব্রহ্মনাড়ীং সুষুম্নাং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়ীগঃ সুষুম্নানাড়িগামী স্যাদিত্যর্থঃ। অত্রেদং রহস্যং। যদি শ্রীগুরুমুখাজ্জিহ্বাবন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্হি জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেণ জালন্ধরবন্ধেনৈব প্রাণায়ামঃ সিদ্ধ্যতি। বায়ুপ্রকোপেনৈবমধাতুরপুঃ চশস্তং বদনে প্রসন্নতেত্যাদীনি সর্ব্বাণি লক্ষণানি জায়ন্তে ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপযুক্তৌ। তয়োর্জ্জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেণ জালন্ধরবন্ধেনান্যথাসিদ্ধত্বাৎ। জিহ্বাবন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎ কুঞ্চনেনেতি শ্লোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামাঃ কর্ত্তব্যাঃ। ত্রয়োঽপি বন্ধা গুরুমুখাজ্জ্ঞাতব্যাঃ। মূলবন্ধস্ত সম্যগজ্ঞাতো নানারোগোৎপাদকঃ। তথা হি। যদি মূলবন্ধে কৃতে ধাতুক্ষয়ো বিষ্টম্ভোঽগ্নিমান্দ্যং নাদমান্দ্যং গুটিকাসমূহাকারমজস্যেব পুরীষং স্যাত্তদা মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন জ্ঞাত ইতি বোধ্যং। যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলশুদ্ধিরগ্নিদীপ্তিঃ সম্যক্ নাদাভিব্যক্তিশ্চ স্যাৎতদা জ্ঞেয়ং মূলবন্ধঃ সম্যক্ জ্ঞাত ইতি ॥ ৪৬ ॥

অপানমিতি। অপানমপানবায়ুমূর্দ্ধমুত্থাপ্যাধারাকুঞ্চনেন প্রাণং প্রাণবায়ুং কণ্ঠাদধঃ অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েৎ যঃ স যোগী যোগোঽস্যাস্তি অভ্যস্তত্বেনেতি যোগী যোগাভ্যাসী জরয়া বার্দ্ধকেন বিযুক্তঃ বিশেষেণ মুক্তঃ সন্। ষোড়শানাম্ অব্দানাং সমাহারঃ ষোড়শাব্দং ষোড়শাব্দং বয়ঃ যস্য স তাদৃশঃ ভবেৎ। যদ্যপি পূরকান্তে তু কর্ত্তব্য ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ। অধস্তাৎ কুঞ্চ-

নেনেত্যনেন বন্ধানাং স্বরূপমুক্তং। অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্যেত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ। জালন্ধরবন্ধে মূলবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগে আকর্ষণাখ্যঃ বন্ধঃ উড্ডিয়ানবন্ধো ভবত্যেবেত্যস্মিন্ শ্লোকে নোক্তঃ। তথাচোক্তং জ্ঞানেশ্বরেণ গীতাষষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াং। মূলবন্ধে জালন্ধরবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগে আকর্ষণাখ্যো বন্ধঃ স্বয়মেব ভবতীতি ॥ ৪৭ ॥

যোগাভ্যাসক্রমং বক্ষ্যে যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে।
উষঃকালে সমুত্থায় প্রাতঃকালেঽথবা বুধঃ ॥ ১ ॥
গুরুং সংস্মৃত্য শিরসি হৃদয়ে স্বেষ্টদেবতাং।
শৌচংকৃত্বা দন্তশুদ্ধিং বিদধ্যাদ্ভস্মধারণং ॥ ২ ॥
শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনংমৃদু।
তত্রোপবিশ্য সংস্মৃত্য মনসা গুরুমীশ্বরং ॥ ৩ ॥
দেশকালৌ চ সংকীর্ত্ত্য সংকল্প্য বিধিপূর্ব্বকম্।
অনন্তং প্রণমেদ্দেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে ॥ ৪ ॥
ততোঽভ্যসেদাসনানি শ্রমে জাতে শবাসনং।
অন্তে সমভ্যসেত্তত্তু শ্রমাভাবে তু নাভ্যসেৎ ॥ ৫ ॥
করণীং বিপরীতাখ্যাং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বমভ্যসেৎ।
জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বযোগতঃ ॥ ৬ ॥
বিধায়াচমনং কৃত্বা কর্ম্মাঙ্গং প্রাণসংযমং।
যোগীন্দ্রাদীন্ নমস্কৃত্য কৌর্ম্মাচ্চ শিববাক্যতঃ ॥ ৭ ॥
নমস্কৃত্যাথ যোগীন্দ্রান্ সশিষ্যাংশ্চ বিনায়কং।
গুরুশ্চৈবাথ মাং যোগী যুঞ্জীত সুসমাহিতঃ ॥ ৮ ॥
বন্ধাভ্যাসে সিদ্ধপীঠং কুম্ভকাদ্ধপূর্ব্বকং।
প্রথমে দশ কর্ত্তব্যাঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা দিনেদিনে ॥ ৯ ॥
কার্য্যা অশীতিপর্য্যন্তং কুম্ভকাঃ সুসমাহিতৈঃ।
যোগীন্দ্রঃ প্রথমং কুর্য্যাদভ্যাসং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ ॥ ১০ ॥
অনুলোমবিলোমাখ্যমেতং প্রাহুর্মনীষিণঃ



আসনে সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ।
দক্ষনাড়্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ॥ ৪৮॥

সূর্য্যভেদনমভ্যস্য বন্ধপূর্ব্বকমেকধীঃ॥ ১১॥
উজ্জায়িনং ততঃ কুর্য্যাৎ সীৎকারীং শীতলীং ততঃ।
ভস্ত্রিকাং চ সমভ্যস্য কুর্য্যাদন্যান্নবাপরান॥ ১২॥
মুদ্রাঃ সমভ্যসেদ্‌ বুধ্বা গুরুবক্ত্রাদ্‌যথাক্রমং।
ততঃ পদ্মাসনং বদ্ধা কুর্য্যান্‌ নাদানুচিন্তনং॥ ১৩॥
অভ্যাসং সকলং কুর্য্যাদীশ্বরার্পণমাদৃতঃ।
অভ্যাসাদুত্থিতঃ স্নানং কুর্য্যাদুষ্ণেন বারিণা।
স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কর্ম্ম সংক্ষেপতঃ সুধীঃ॥ ১৪॥
মধ্যাহ্নেঽপি তথাভ্যস্য কিঞ্চিদ্বিশ্রম্য ভোজনং।
কুর্ব্বীত যোগিনাং পথ্যমপথ্যং ন কদাচন॥ ১৫॥
এলাং বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ ভক্ষয়েৎ॥ ১৬॥
কেচিৎকর্পূরং ইচ্ছন্তি তাম্বূলং শোভনং তথা।
চূর্ণেন রহিতং শস্তং পবনাভ্যাসযোগিনাং॥ ১৭॥
ইতি চিন্তামণের্ব্বাক্যং স্মারস্তং ভজতে নহি।
কেচিৎপদেন যস্মাত্তু তয়োঃ শীতোষ্ণহেতুনা॥ ১৮॥
ভোজনানন্তরং কুর্য্যান্‌ মোক্ষশাস্ত্রাবলোকনং।
পুরাণশ্রবণং বাপি নামসংকীর্ত্তনং বিভোঃ॥ ১৯॥
সায়ংসন্ধ্যাবিধিং কৃত্বা যোগং পূর্ব্ববদভ্যসেৎ।
যদা ত্রিঘটিকাশেষো দিবসোঽভ্যাসমাচরেৎ॥ ২০॥
অভ্যাসানন্তরং কার্য্যা সায়ংসন্ধ্যা সদা বুধৈঃ।
অর্দ্ধরাত্রে হঠাভ্যাসং বিদধ্যাৎ পূর্ব্ববদ্‌যমী॥ ২১॥
বিপরীতাং তু করণীং সায়ংকালার্দ্ধরাত্রয়োঃ।
নাভ্যসেদ্ভোজনাদূর্দ্ধংযতঃ সা ন প্রশস্যতে॥ ২২॥

আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েৎ ।
ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎ পবনং শনৈঃ ॥ ৪৯ ॥

অথোদ্দেশানুক্রমেণ কুম্ভকান্ বিবক্ষুস্তত্র প্রথমোদিতং সূর্য্যভেদনং তদ্‌-গুণাংশ্চাহ ত্রিভিঃ । আসন ইতি । সুখং দদাতীতি সুখদং তস্মিন্ সুখদে। শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ। নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং তৈলাজিনকুশোত্তরমিত্যুক্তলক্ষণে বিবিক্তদেশে সুখাসনস্থঃ শুচিঃ সমগ্রীবশিরঃশরীর ইতি শ্রুতেশ্চ তৈলাজিনকুশোত্তর আসনে। আস্তেঽস্মিন্নিত্যাসনং আস্যতেঽনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী। আসনং স্বস্তিকবীরসিদ্ধপদ্মাদ্যন্যতমং মুখ্যত্বাৎ সিদ্ধাসনমেব বা বদ্ধৈব বন্ধনেন সংপাদ্যৈব কৃত্বৈবেত্যর্থঃ। তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা যা নাড়ী পিঙ্গলা তয়া বহিঃস্থং দেহাদবহির্বর্ত্তমানং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দংমন্দং আকৃষ্য পিঙ্গলয়া মন্দং মন্দং পূবকং কৃত্বেত্যর্থঃ ॥ ৪৮ ॥

আকেশাদিতি। কেশানামর্য্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মাৎ নখাগ্রানামর্য্যাদীকৃত্যেত্যানখাগ্রং তস্মাচ্চ নিরোধস্য বায়োরবরোধস্যাবধির্ম্মর্য্যাদা যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা কুম্ভয়েৎ। কেশপর্য্যন্তং নখাগ্রপর্য্যন্তং চ বায়োর্নিরোধো যথা ভবেৎতথাতিপ্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিত র্থঃ। ননু হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়ং রোমকূপেষু নিঃসরেৎ। দেহং বিদারয়ত্যেষ কুষ্ঠাদি জনয়ত্যপি। ততঃ প্রত্যায়িতব্যোঽসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ। বন্যো গজো গজারির্ব্বা যথৈব মৃদুতামিয়াৎ। করোতি শাস্তৃনির্দ্দেশান্ ন চ তং পবিলঙ্ঘয়েৎ। তথা প্রাণী হৃদিস্থোঽয়ং যোগিনাং ক্রমযোগতঃ। গৃহীতঃ সেব্যমানস্তু বিশ্রম্ভমুপগচ্ছতি ইতি বাক্যবিরুদ্ধমিতি প্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিতি কথমুক্তমিতি চেন্ন। হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়মিতি বাক্যস্য বলাদচিরেণ প্রাণজয়ং করিষ্যামীতি বুদ্ধ্যারম্ভঃ। এবং চ বহ্বাভ্যাসাসক্তপরত্বাৎ ক্রমেণারণ্যহস্তিবদিতি দৃষ্টান্তস্বারস্যাচ্চ। অতএব সূর্য্যাচন্দ্রমসোরভ্যাসে ধারয়িত্বা যথাশক্তি নিধারয়েদিতি নিরোধত ইতি চোক্তং সংগচ্ছতে। তস্মাৎ কুম্ভকস্তু তিপ্রযত্নপূর্ব্বকং কর্ত্তব্যঃ। যথা যথাতিযত্নেন

৭২।৪৭

কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃৎ।
পুনঃপুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্॥ ৫০॥

অথোজ্জায়ী।

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ।
যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সস্বনম্।
পূর্ব্ববৎ কুম্ভয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ॥ ৫১॥

কুম্ভকঃ ক্রিয়তে তথা তথা তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ যথা যথা চ শিথিলঃ কুম্ভকঃ স্যাৎ তথা তথা গুণাল্পত্বং স্যাৎ। অত্র যোগিনামনুভবোহপি মানং। পূরকস্তু শনৈঃশনৈঃ কার্য্যঃ বেগাদ্বা কর্ত্তব্যঃ। বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাভাবাৎ। রেচকস্তু শনৈঃ শনৈরেব কর্ত্তব্যঃ। বেগাৎকৃতে রেচকে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। ইত্যাদ্যনেকধা গ্রন্থকারোক্তেশ্চ। ততো নিরোধাবধি কুম্ভকানন্তরং শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দংমন্দং সব্যে বামভাগে স্থিতা নাড়ী সব্যনাড়ী তয়া সব্যনাড্যা ইড়য়া পবনং বায়ুং রেচয়েৎ বহির্নিঃসারয়েৎ। পুনঃ শনৈরিত্যুক্তিস্তু শনৈরেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থা। তদুক্তং। বিস্ময়ে চ বিষাদে চ দৈন্যে চৈবাবধারণে। তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিরুচ্যত ইতি॥ ৪৯॥

কপালশোধনমিতি। কপালস্য মস্তকস্য শোধনং শুদ্ধিকরং। বাতজা দোষা বাতদোষা অশীতিপ্রকারাস্তান্ হন্তি ইতি বাতদোষঘ্নং কৃমীণামুদরে জাতানাং দোষো বিকারস্তং হরতীতি কৃমিদোষহৃৎ। পুনঃপুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যং সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুত্তমমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুক্তং যোগিভিরিতিশেষঃ॥ ৫০॥

উজ্জায়িনমাহ সার্দ্ধেন। মুখমিতি। মুখমাস্যং সংযম্য সংযতং কৃত্বা মুদ্রয়িত্বেত্যর্থঃ। কণ্ঠাত্তু কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তৎ তথা স্বনেন সহিতং যথা স্যাৎ তথা। উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি শ্লিষ্যতি পবন

শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ।। ৫২ ॥
নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনং ।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্য্য মুজ্জায্যাখ্যং তু কুম্ভকম্ ॥ ৫৩ ॥
অথ সীৎকারী।
সীৎকাং কুর্য্যাত্তথা বক্ত্রে ঘ্রাণেনৈব বিজৃম্ভিকাম্ ।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ ॥ ৫৪ ॥

ইত্যর্থাৎ। তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দমাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা পূরয়িত্বেত্যর্থঃ। প্রাণং পূর্ব্ববৎপূর্ব্বেণ সূর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ব্ববৎ। আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েদিত্যুক্তরীত্যা কুম্ভয়েদ্ধারয়েৎ। ততঃ কুম্ভকানন্তরমিড়য়া বামনাড্যা রেচয়েৎ ত্যজেৎ ॥ ৫১ ॥

উজ্জায়িগুণানাহ সার্দ্ধশ্লোকেন। শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠপ্রদেশে শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়স্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরস্তং দেহানলস্য দেহমধ্যগতানলস্য জাঠরস্য বিবর্দ্ধনং বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

নাড়ী শিরা জলং পীতমুদকমুদরং তুন্দমাসমন্তাদ্দেহে বর্ত্তমানা ধাতব আধাতবঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। তেষু গতঃ প্রাপ্তো যো দোষঃ বিকারস্তং বিশেষেণ নাশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনং। গচ্ছতা গমনং কুর্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জায্যাখ্যমুজ্জায়ীত্যাখ্যা যস্য তৎ। তু ইত্যনেনাস্য বৈশিষ্ট্যং দ্যোতয়তি। কার্য্যং কর্ত্তব্যং। উজ্জায়ীতি কচিৎপাঠঃ। গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ কর্ত্তব্যঃ কুম্ভকশব্দস্ত্রিলিঙ্গঃ। পুংলিঙ্গপাঠে তু বিশেষণেষ্বপি পুংলিঙ্গপাঠঃ কার্য্যঃ ॥ ৫৩ ॥

সীৎকারীকুম্ভকমাহ। সীৎকামিতি। বক্ত্রে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা সীদিতি শব্দঃ সীৎকাবস্তাং কুর্য্যাৎ। ওষ্ঠয়োরন্তরে সংলগ্নয়া জিহ্বয়া সীৎকাপূর্ব্বকং মুখেন পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থ। ঘ্রাণেনৈব নাসিকয়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং নাসাপুটাভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তং। এবশব্দেন বক্ত্রস্য ব্যবচ্ছেদঃ। বক্ত্রেণ বায়োর্নিঃসারণং ত্বভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং। বলহানিকরত্বাৎ। বিজৃম্ভিকাং রেচকং কুর্য্যাদিত্যত্রাপি সংবধ্যতে। কুম্ভকস্তু মু-

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে ॥ ৫৫ ॥
ভবেৎ সত্ত্বং চ দেহস্য সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে ॥ ৫৬ ॥

অথ শীতলী।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য পূর্ব্ববৎ কুম্ভসাধনম্।
শনকৈর্ঘ্রাণরন্ধ্রাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ ॥ ৫৭ ॥

ক্তোঽপি সীৎকার্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেবাবগন্তব্যঃ। অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনানুষ্ঠানং স এব যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দর্পঃ। রূপলাবণ্যাতিশয়েন কামদেবসাদৃশ্যাৎ ॥ ৫৪ ॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ। তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ। সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তল্লয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্ত্তা। ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন। তৃষা জলপানেচ্ছা ন। নিদ্রা সুষুপ্তির্ন। আলস্যং কায়চিত্তগৌরবাৎ প্রবৃত্ত্যভাবঃ। কায়গৌরবং কফাদিনা চিত্তগৌরবং তমোগুণেন। নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি। এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়তে ইতি প্রতিবাক্যং সংবধ্যতে ॥ ৫৫ ॥

ভবেদিতি। দেহস্য শারীরস্য সত্ত্বং বলঞ্চ ভবেৎ। অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাসবিধিনা যোগীন্দ্রঃ যোগিনাং ইন্দ্রঃ ইব যোগীন্দ্রঃ ভূমিমণ্ডলে সর্ব্বৈরুপদ্রবৈর্ব্বর্জ্জিতো ভবেৎ সত্যং। সর্ব্ববাক্যং সর্ব্বসাধারণমিতি ন্যায়াৎ। যদুক্তং ফলং তৎসত্যমেবেত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

শীতলীকুম্ভকমাহ। জিহ্বয়েতি জিহ্বয়োষ্ঠয়োর্ব্বহির্নির্গতয়া বিহঙ্গমাধরচঞ্চুসদৃশয়া বায়ুমাকৃষ্য শনৈঃ পূরকং কৃত্বেত্যর্থঃ। পূর্ব্ববৎ সূর্য্যভেদনবৎ কুম্ভস্য কুম্ভকস্য সাধনং বিধানং কৃত্বেত্যধ্যাহারঃ। সুধীঃ শোভনা ধীর্যস্য সঃ ঘ্রাণস্য রন্ধ্রে তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈরেব। অব্যয়সর্ব্বনাম্নামিত্যকচ। পবনং বায়ুং রেচয়েৎ ॥ ৫৭ ॥

গুল্মপ্লীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্।
বিষাণি শীতলী নাম কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি ॥ ৫৮ ॥
অথ ভস্ত্রিকা।
ঊর্ব্বোরুপরি সংস্থাপ্য শুভে পাদতলে উভে।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বপাপপ্রণাশনম্ ॥ ৫৯ ॥
সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সুধীঃ।
মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং ঘ্রাণেন রেচয়েৎ।
যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধি সস্বনম্ ॥ ৬০ ॥

শীতলীগুণানাহ। গুল্মশ্চ প্লীহশ্চ গুল্মপ্লীহৌ রোগবিশেষাবাদী যেষাং তে গুল্মপ্লীহাদিকাস্তান্ রোগানাময়ান্ জ্বরং জ্বরাখ্যং রোগং পিত্তং পিত্তবিকারং ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং তৃষাং জলপানেচ্ছাং বিষাণি সর্পাদিবিষজনিতবিকারান্ শীতলী নামেতি প্রসিদ্ধার্থিকমব্যয়ং। ইয়মুক্তা কুম্ভিকা নিহন্তি নিতরাং হন্তি। কুম্ভশব্দঃ স্ত্রীলিঙ্গোঽপি তথাচ শ্রীহর্ষঃ। উদস্য কুম্ভীরথ শাতকুম্ভজা ইতি ॥৫৮॥

ভস্ত্রাকুম্ভকস্য পদ্মাসনপূর্ব্বকমেবানুষ্ঠানাত্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ। ঊর্ব্বোরিতি। উপর্য্যুত্তানে শুভে শুদ্ধে উভে দ্বে পাদয়োস্তলেঽধঃপ্রদেশে ঊর্ব্বোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা বসেৎ। এতৎপদ্মাসনং ভবেৎ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষেণ নাশনং অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তানবাচকং। তথা চ কারকেষু মনোরমায়াং উপর্য্যুপরি বুদ্ধীনামিত্যত্রোপরি বুদ্ধীনামিত্যস্যোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতং ॥ ৫৯ ॥

ভস্ত্রিকাকুম্ভকমাহ। সম্যগিতি। গ্রীবা চ উদরং চ গ্রীবোদরং। প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবঃ। সমং গ্রীবোদরং যস্য স সমগ্রীবোদরঃ। সুস্থিতা ধীর্যস্য স সুধীঃ। পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতং কৃত্বা যত্নেন প্রযত্নেন ঘ্রাণেন ঘ্রাণস্যৈকতরেণ রন্ধ্রেণ প্রাণং শরীরান্তঃস্থিতং বায়ুং রেচয়েৎ রেচকপ্রকারমাহ যথেতি হৃচ্চ কণ্ঠশ্চ হৃৎকণ্ঠং তস্মিন্ হৃৎকণ্ঠে সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কপালাবধি

বেগেন পূরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধি মারুতম্।
পুনর্ব্বিরেচয়েত্তদ্বৎ পূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬১ ॥
যথৈব লোহকারেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে।
তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিয়া ॥ ৬২ ॥
যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ।
যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু ॥ ৬৩ ॥
ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্।
বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা রেচয়েদিড়য়ানিলং ॥ ৬৪ ॥

কপালপর্য্যন্তং স্বনেন সহিতং সস্বনং যথা স্যাং তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ তথা রেচয়েং ॥ ৬০ ॥

হৃৎপদ্মম্ অবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তং হৃৎপদ্মাবধি বেগেন তরসা মারুতং বায়ুং পূরয়েং। চাপীতি পাদপূরণার্থং। তদ্বংপূর্ব্ববংপুনর্ব্বিরেচয়েং পুনঃ পুনঃ পূরয়েচ্চেত্যন্বয়ঃ ॥ ৬১ ॥

উক্তেঽর্থে দৃষ্টান্তমাহ। যথৈবেতি। লোহকারেণ লোহবিকারাণাং কর্ত্রা। ভস্ত্রাগ্নের্ধমনসাধনীভূতং চর্ম্ম যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুদ্ধ্যা চালয়েং ॥ ৬২ ॥

রেচকপূরকয়োর্নিরন্তরাবর্ত্তনেন চালনস্যাবধিমাহ। যদা শ্রম ইতি। যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমঃ রেচকপূরকয়োর্নিরন্তবাবর্ত্তনেনায়াসো ভবেৎ-তদা তস্মিন্ কালে যথা যেন প্রকারেণ পবনেন বায়ুনা লঘু ক্ষিপ্রমেবোদরং পূর্ণং ভবেত্তথা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড়্যা পূরয়েৎ। লঘুক্ষিপ্রমরং দ্রুতমিত্যমরঃ ॥৬৩॥

পূরকানন্তরং যৎকর্ত্তব্যং তদাহ। ধারয়েদিতি। মধ্যতর্জ্জনীভ্যাং বিনাঙ্গুষ্ঠানামিকাকনিষ্ঠিকাভির্নাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েং। অঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুধ্যানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসাপুটং নিরুধ্য নাসিকাং দৃঢ়ং গৃহ্ণীয়াদিত্যর্থঃ। বিধিবদিতি। বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বেড়য়া চন্দ্রনাড্যাঽনিলং বায়ুং

বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৬৫ ॥
কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্রং পাবনং সুখদং হিতম্।
ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ ॥ ৬৬ ॥

রেচয়েৎ। ভস্ত্রাকুম্ভকস্যেয়ং পরিপাটী। বামনাসিকাপুটং দক্ষিণভুজানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্‌বেগেন রেচকপূরকাঃ কার্য্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃত্বাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং ধারয়েৎ। পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুধ্য বামনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবৎ ঝটিতি রেচকপূরকাঃ কর্ত্তব্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটং নিরুধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ ইত্যেকা রীতিঃ। বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিত্যঙ্গুষ্ঠেন নিরুধ্য বামনাসাপুটেন রেচয়েৎ। এবং শতধা কৃত্বা শ্রমে জাতে তেনৈব পূরয়েৎ। বন্ধপূর্ব্বকং কৃত্বেড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুধ্য বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুধ্য পিঙ্গলয়া রেচয়েদ্ভস্ত্রাবৎ। পুনঃ পুনরেবং কৃত্বা রেচকপূরকাবৃত্তিশ্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং ধৃত্বা কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিতি দ্বিতীয়া রীতিঃ ॥ ৬৪ ॥

ভস্ত্রিকাগুণানাহ। বাতপিত্তেতি। বাতশ্চ পিত্তং চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্ হরতীতি তাদৃশং শরীরে দেহে যোঽগ্নির্জ্জঠরানলস্তস্য বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনং ॥ ৬৫ ॥

ক্ষিপ্রং শীঘ্রং কুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্ত্তৃ। পুনাতীতি পাবনং পবিত্রকারকং সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাৎসর্ব্বেষাং হিতং সর্ব্বদা চ হিতং সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বদা হিতত্বেঽপি সূর্য্যভেদনোজ্জায়িনাবুষ্ণৌ প্রায়েণ শীতে হিতৌ। শীৎকারীশীতল্যৌ শীতলে প্রায়েণোষ্ণে

সম্যগ্গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিভেদকম্ ।
বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং ত্বিদম্ ॥ ৬৭ ॥

অথভ্রামরী ।

বেগাদ্ঘোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং রেচকং মন্দমন্দম্ ।
যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দ-
[লীলা ॥ ৬৮ ॥

হিতে। ভস্ত্রাকুম্ভকঃ সমশীতোষ্ণঃ সর্ব্বদা হিতঃ। সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্ব-রোগহরত্বেঽপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরং। উজ্জায়ী প্রায়েণ শ্লেষ্মহরঃ। শীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণ পিত্তহরে। ভস্ত্রাখ্যঃ কুম্ভকঃ ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যং। ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ। তথা চ শ্রুতিঃ। শতং চৈকা চ হৃদয়স্য নাড্যস্তাসাং মূর্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতি বিষ্বগন্যা উৎক্রমণে ভবন্তি। তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সংস্থঃ সম্যক্ স্থিতো যঃ কফাদিরূপোঽর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধকস্তস্য নাশনং নাশকর্তৃ ॥ ৬৬ ॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রে গাত্রমধ্যে সুষুম্নায়ামেব সম্যগুদ্ভূতং সমুদ্ভূতং জাতং যদ্গ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থিরূপং তস্য বিশেষেণ ভেদজনকং। অতএব ইদং ভস্ত্রা ইত্যাখ্যা যস্যেতি ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং তু বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং অবশ্যং কর্ত্তব্যমিত্যর্থঃ। সূর্য্যভেদনাদয়স্তু যথাসম্ভবং কর্ত্তব্যাঃ ॥ ৬৭ ॥

ভ্রামরীকুম্ভকমাহ। বেগাদিতি। বেগাৎ তরসা ঘোষং সশব্দং যথা স্যাৎ তথা ভৃঙ্গস্য ভ্রমরস্য নাদ এব নাদো যস্মিন্ কর্ম্মণি চ তৎতথা পূরকং কৃত্বা। ভৃঙ্গ্যো ভ্রমর্য্যস্তাসাং নাদ এব নাদো যস্মিন্ তৎতথা মন্দং মন্দং রেচকং কুর্য্যাৎ। পূরকানন্তরং কুম্ভস্তু ভ্রাময়োঃ কুম্ভকত্বাদেব সিদ্ধো বিশেষাচ্চ নোক্তঃ। পূরকরেচকয়োস্তু বিশেষোঽস্তীতি তাবেবোক্তৌ। এবমুক্তরীত্যাভ্যসনমভ্যাসস্তস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্যোগীন্দ্রাণাং চিত্তে কাচিদনির্ব্বাচ্যা আনন্দে লীলা ক্রীড়া সানন্দলীলা জাতোৎপন্না ভবতি ॥ ৬৮ ॥

অথ মূর্চ্ছা।

পূরকান্তে গাঢ়তরং বধ্বা জালন্ধরং শনৈঃ।
রেচয়েন্মূর্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা॥ ৬৯॥

অথ প্লাবিনী।

অন্তঃপ্রবর্ত্তিতোদারমারুতাপূরিতোদরঃ।
পয়স্যগাধেঽপি সুখাৎ প্লবতে পদ্মপত্রবৎ॥ ৭০॥

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ।
সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ॥ ৭১॥

মূর্চ্ছাকুম্ভকমাহ। পূরকান্তে ইতি। পূরকস্যান্তেঽবসানেঽতিশয়েনে গাঢ়তরং জালন্ধরাখ্যং বন্ধং বদ্ধা শনৈর্মন্দংমন্দং রেচয়েৎ। ইয়ং কুম্ভিকা মূর্চ্ছনাখ্যাতা মূর্চ্ছনা ইত্যাখ্যয়া যত ইতি মূর্চ্ছনাখ্যা কীদৃশী মনোমূর্চ্ছয়তীতি মনোমূর্চ্ছা এতেন মূর্চ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্ব্বকং ফলমুক্তং। পুনঃকীদৃশী সুখপ্রদা সুখং প্রদদাতীতি সুখপ্রদা॥ ৬৯॥

প্লাবিনীকুম্ভকমাহ। অন্তরিতি॥ অন্তঃশরীরান্তঃ প্রবর্ত্তিতঃ পূরিতঃ উদারোঽতিশয়িতো যো মারুতঃ সমীরস্তেনা সমন্তাৎপূরিতমুদরং যেন স পুমানগাধেঽপ্যতলস্পর্শেঽপি পয়সি জলে পদ্মপত্রবৎ পদ্মপত্রেণ তুল্যং সুখাদনায়াসাৎ প্লবতে তরতি গচ্ছতি॥ ৭০॥

অথ প্রাণায়ামভেদানাহ। প্রাণায়াম ইতি। প্রাণস্য শরীরান্তঃসঞ্চারিবায়োরায়মনং নিরোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ। প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং গোরক্ষনাথেন। প্রাণঃস্বদেহজীবায়ুরায়ামস্তন্নিরোধমিতি। রেচকশ্চ পূরকশ্চ কুম্ভকশ্চ তৈর্ভ্বেদৈস্ত্রিধা ত্রিপ্রকারকঃ রেচকপ্রাণায়ামঃ পূরকপ্রাণায়ামঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামশ্চেতি। রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ 'বহির্যদ্রেচনং বায়োরুদরাদ্রেচকঃ স্মৃত' ইতি রেচকপ্রাণায়ামলক্ষণম্। নিষ্ক্রম্য নাসাবিবরাদশেষং প্রাণং বহিঃশূন্যমিবানিলেন। নিরুধ্য সংতিষ্ঠতি রুদ্ধবায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ। পূরকলক্ষণম্। বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ। পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণং। বাহ্যে

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ ॥ ৭২ ॥

রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্।

প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ ॥ ৭৩ ॥

৭ ২১৪৭

স্থিতং ঘ্রাণপুটেন বায়ুমাকৃষ্য তেনৈব শনৈঃ সমন্তাৎ। নাড়ীশ্চ সর্ব্বাঃ পরিপূরয়েৎ যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ। কুম্ভকলক্ষণং। সংপূর্য্য কুম্ভবদ্‌বায়োর্ধারণং কুম্ভকো ভবেৎ। অয়ং কুম্ভকস্তু পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ ভিন্নস্তু ন রেচকো নৈব চ পূরকোঽত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুং। সুনিশ্চলং ধারয়েতে ক্রমেণ কুম্ভাখ্যমেতং প্রবদন্তি তজ্‌জ্ঞাঃ। অথ প্রকারান্তরেণ প্রাণায়ামং বিভজতে। সহিত ইতি। কুম্ভকো দ্বিবিধঃ। সহিতঃ কেবলশ্চেতি। মতোঽভিমতো যোগিনামিতি শেষঃ। তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ। রেচকপূর্ব্বকঃ কুম্ভকপূর্ব্বকশ্চ। তদুক্তং। আরেচ্যাপূর্য্য বা কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ। তত্র রেচকপূর্ব্বকো রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। পূরকপূর্ব্বকঃ কুম্ভকঃ পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ কেবলকুম্ভকঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। প্রাগুক্তাঃ সূর্য্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্ব্বকস্য কুম্ভকস্য ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ ॥ ৭১ ॥

সহিতকুম্ভকাভ্যাসস্যাবধিমাহ। যাবদিতি। কেবলস্য কেবলকুম্ভকস্য সিদ্ধিঃ কেবলসিদ্ধির্যাবৎপর্য্যন্তং স্যাৎ তাবৎ পর্য্যন্তং সহিতকুম্ভকং সূর্য্যভেদাদিকমভ্যসেদনুতিষ্ঠেৎ। সুষুম্নাভেদানন্তরং যদা সুষুম্নান্তর্ঘটশব্দা ভবন্তি তদা কেবলকুম্ভকঃ সিদ্ধ্যতি। তদনন্তরং সহিতকুম্ভকা দশ বিংশতি বা কার্য্যাঃ। অশীতিসংখ্যাপূর্ত্তিঃ কেবলকুম্ভকৈরেব কর্ত্তব্যা। সতি সামর্থ্যে কেবলকুম্ভকা অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ ॥ ৭২ ॥

কেবলকুম্ভকস্য লক্ষণমাহ। রেচকমিতি। রেচকং পূরকং মুক্ত্বা ত্যক্ত্বা সুখমনায়াসং যথা স্যাৎ তথা বায়োর্দ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ স মিশ্রিতঃ কেবলকুম্ভকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ ॥ ৭৩ ॥

কুম্ভকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে।
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিৎ ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে॥ ৭৪॥
শক্তঃ কেবলকুম্ভেন যথেষ্টং বায়ুধারণাৎ।
রাজযোগপদঞ্চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ॥ ৭৫॥
কুম্ভকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ।
অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিশ্চ জায়তে॥ ৭৬॥
হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ।
ন সিদ্ধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ॥ ৭৭॥

কেবলং প্রশংসতি। কেবল ইতি। রেচো রেচকঃ রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাভ্যাং বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে সতি। তস্য যোগিনস্ত্রিষু লোকেষু দুর্লভং দুষ্প্রাপং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং বাপি ন বিদ্যতে তস্য সর্ব্বং সুলভমিত্যর্থঃ॥ ৭৪॥

শক্ত ইতি। কেবলকুম্ভকেন কুম্ভকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং তস্মাদ্ বায়ুধারণাৎ। রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং লভতে। অত্র সংশয়ো ন। নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ॥ ৭৫॥

কুম্ভকাভ্যাসস্য পরম্পরয়া কৈবল্যহেতুত্বমাহ কুম্ভকাদিতি। কুম্ভকাৎ কুম্ভকাভ্যাসাৎ। কুণ্ডল্যাধারশক্তিস্তস্যা বোধো নিদ্রাভঙ্গো ভবেৎ। কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ। সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাদ্যর্গলরহিতা ভবেৎ। হঠস্য হঠাভ্যাসস্য সিদ্ধিঃ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জায়তে॥ ৭৬॥

হঠযোগরাজযোগসাধনয়োঃ পরস্পরোপকার্য্যোপকারকত্বমাহ। হঠং বিনেতি। হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগঃ ন সিদ্ধ্যতি রাজযোগং বিনা হঠো ন সিদ্ধ্যতি ততোঽন্যতরস্য সিদ্ধির্নাস্তি তস্মাৎ নিষ্পত্তিং রাজযোগ-সিদ্ধিমামর্য্যাদীকৃত্য যা নিষ্পত্তিস্তস্যা রাজযোগসিদ্ধিপর্য্যন্তং যুগ্মং হঠ-যোগরাজযোগদ্বয়মভ্যসেদনুতিষ্ঠে। হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা রাজ-

কুম্ভকপ্রাণরোধান্তে কুর্য্যাচ্চিত্তং নিরাশ্রয়ম্।
এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥ ৭৮ ॥
বপুঃ কৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা নাদস্ফুটত্বং নয়নে সুনির্ম্মলে।
অরোগতা বিন্দুজয়োঽগ্নিদীপনং নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠযোগ-
লক্ষণম্ ॥ ৭৯ ॥

ইতি সহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং
হঠপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

যোগসাধনেঽত্র রাজযোগশব্দঃ। জীবনসাধনে লাঙ্গলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ। রাজযোগসাধনং চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যমাণমুন্মনীশাম্ভবী মুদ্রাদিরূপমপরোক্ষানুভূতাবুক্তং পঞ্চদশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপং চ বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃশ্যানুবিদ্ধাদিরূপং চ ॥ ৭৭ ॥

হঠাভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ। কুম্ভকেতি। কুম্ভকেন প্রাণস্য যো রোধস্তস্যান্তে মধ্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্য্যাৎ। সংপ্রজ্ঞাতসমাধৌ জাতায়াং ব্রহ্মাকারস্থিতেঃ পরং বৈরাগ্যেণ বিলয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। এবমুক্তরীত্যাভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তেন। যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতি যুক্তিষিতি কোষঃ। রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্নুয়াৎ ॥ ৭৮ ॥

হঠসিদ্ধজ্ঞাপকমাহ। বপুঃকৃশত্বমিতি। বপুষঃ দেহস্য কৃশত্বং কার্শ্যং। বদনে মুখে প্রসন্নতা প্রসাদঃ। নাদস্য ধ্বনেঃ স্ফুটত্বং প্রাকট্যং। নয়নে নেত্রে সুষ্ঠু নির্ম্মলে। অরোগস্য ভাবোঽরোগতা আরোগ্যং বিন্দোর্দ্ধাতোর্জ্জয়ঃ ক্ষয়াভাবরূপঃ অগ্নেরৌদর্য্যস্য দীপনং দীপ্তির্নাড়ীনাং বিশেষেণ শুদ্ধির্ম্মলাপগমঃ। এতদ্ধঠস্য হঠাভ্যাসসিদ্ধের্ভাবিন্যা লক্ষ্যতেঽনেনেতি লক্ষণং ॥ ৭৯ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ।

হঠপ্রদীপিকা।

তৃতীয়োপদেশঃ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহিনায়কঃ।
সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথাধারো হি কুণ্ডলী ॥ ১ ॥
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ ॥ ২ ॥
প্রাণস্য শূন্যপদবী তদা রাজপথায়তে।
তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্ ॥ ৩ ॥

অথকুণ্ডল্যাঃ সর্ব্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ সশৈলেতি। শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনানি তৈ. সহ বর্ত্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যশ্চ ভূময়স্তাসাং। ধাত্র্যা একত্বেঽপি দেশভেদাদ্ভেদমাদায় বহুবচনং। অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতা অহিনায়কঃ শেষো যথা যদ্বদাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ। সর্ব্বেষাং যোগস্য তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগোপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাশ্রয়ঃ। কুণ্ডলী-বোধং বিনা সর্ব্বযোগোপায়ানাং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাবঃ ॥ ১ ॥

কুণ্ডলীবোধস্য ফলমাহ দ্বাভ্যাং সুপ্তেতি। সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসা-দেন যদা জাগর্ত্তি বুধ্যতে তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ষট্‌চক্রাণি ভিদ্যন্তে ভিন্নানি ভবন্তি। গ্রন্থয়োঽপি চ ব্রহ্মগ্রন্থি-বিষ্ণুগ্রন্থি-রুদ্রগ্রন্থয়ো ভিদ্যন্তে ভেদং প্রাপ্নুবন্তীত্যন্বয়ঃ ॥ ২ ॥

প্রাণস্যেতি তদা শূন্যপদবী সুষুম্না প্রাণস্য বায়োঃ রাজ্ঞাং পন্থা রাজপথং রাজপথমিবাচরতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে। সুখেন গমনসম্ভবাৎ। তদা চিত্তমালম্বনমাশ্রয়স্তস্মান্নির্গতং নিরালম্বং নির্ব্বিষয়ং ভবতি। তদা কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং ভবতি ॥ ৩ ॥

সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ ।
শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্ ।
ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ ॥ ৫ ॥
মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী ।
উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ ।
করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোলী শক্তিচালনম্ ॥ ৬ ॥
ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনং ॥ ৭ ॥
আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্ ।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি ॥ ৮ ॥

সুষুম্নাপর্য্যায়ানাহ সুষুম্নেতি। ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্য একার্থস্য বাচকাঃ একবাচকাঃ, পর্য্যায়া ইত্যর্থঃ। স্পষ্টঃ শ্লোকার্থঃ ॥ ৪ ॥

তস্মাদিতি। যস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব ষট্‌চক্রভেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সর্ব্বেণ প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্চিদানন্দলক্ষণং তস্য দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুষুম্না তস্যা মুখেঽগ্রভাগে মুখেন সুষুম্নাদ্বারং পিধায় সুপ্তামীশ্বরীং কুণ্ডলীং প্রবোধয়িতুং প্রকর্ষেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসমাবৃত্তিং সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ ॥ ৫ ॥

মুদ্রা উদ্দিশতি মহামুদ্রেত্যাদিনা সার্দ্ধেন। সার্দ্ধার্থঃ স্পষ্টঃ ॥ ৬ ॥

মুদ্রাফলমাহ সার্দ্ধদ্বাভ্যাং ইদমিতি। ইদমুক্তং মুদ্রাণাং দশকং জরা চ মরণঞ্চ জরামরণে তয়োর্নাশনং নিবারকম্ ॥ ৭ ॥

আদিনাথেন শম্ভুনোদিতং কথিতং দিবিভবং দিব্যমুত্তমম্ অষ্টৌ চ তান্যৈশ্বর্য্যাণি চাষ্টৈশ্বর্য্যাণি অণিমামহিমাগরিমালঘিমা প্রাপ্তিপ্রাকাম্যেশিতাবশিতাখ্যানি। তত্রাণিমা সংকল্পমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদ্দেহস্য সূক্ষ্মতা ১। মহিমা প্রকৃত্যাপূরেণাকাশাদিবন্মহদ্ভাবঃ। ২। গরিমা লঘুতরস্যাপি

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা ॥ ৯ ॥
অথ মহামুদ্রা।
পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং।
প্রসারিতং পদং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্।
কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ ॥ ১০ ॥

তূলাদেঃ পর্ব্বতাদিবদ্‌গুরুভাবঃ। ৩। লঘিমা গুরুতরস্যাপি পর্ব্বতাদেস্তূলাদিবল্লঘুভাবঃ। ৪। প্রাপ্তিঃ সর্ব্বভাবসান্নিধ্যং। যথা ভূমিস্থ এবাঙ্গুল্যগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসং। ৫। প্রাকাম্যমিচ্ছানভিঘাতঃ। যথা উদক ইব ভূমৌ নিমজ্জত্যুন্মজ্জতি চ। ৬। ঈশিতা ভূতভৌতিকানাং প্রভবাপ্যয়সংস্থানবিশেষসামার্থ্যং। ৭ বশিত্বং ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণং। ৮। তেষাং প্রদায়কং প্রকর্ষেণ দদাতীতি চ তথা তৎ সর্ব্বে চ তে সিদ্ধাশ্চ কপিলাদয়স্তেষাং বল্লভং প্রিয়ং মরুতাং দেবানামপি দুর্লভং দুষ্প্রাপং কিমুতান্যেষামিত্যর্থঃ॥ ৮ ॥

গোপনীয়মিতি। প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ং। গোপনীয়ত্বে দৃষ্টান্তমাহ যথেতি। রত্নানাং হীরকাদীনাং করণ্ডকং রত্নকরণ্ডকং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বং। কস্যাপি জনমাত্রস্য। যদ্বা কস্যাপি ব্রহ্মণোঽপি নৈব বক্তব্যং নৈব বাচ্যং কিমুতান্যস্য। তত্র দৃষ্টান্তঃ কুলস্ত্রিয়াঃ সুরতং কুলস্ত্রীসুরতং সঙ্গমনং যথা যদ্বং ॥ ৯ ॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টত্বেন মহামুদ্রাং তাবদাহ পাদমূলেনেতি। বামেন সব্যেন পাদস্য মূলং পাদমূলং পার্ষ্ণিস্তেন পাদমূলেন বামপাদপার্ষ্ণিনেত্যর্থঃ। যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যভাগং সংপীড্যাকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিনা যোনিস্থানং দৃঢ়ং সংযোজ্যেত্যর্থঃ। দক্ষিণং সব্যেতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্ষ্ণিকমূর্দ্ধাঙ্গুলিকং দণ্ডবৎ কৃত্বা করাভ্যাং সংপ্রদায়াদাকুঞ্চিতকরতর্জ্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহ্নীয়াৎ। কণ্ঠে কণ্ঠদেশে

যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে।
ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ॥ ১১ ॥
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া ॥ ১২ ॥
ততঃ শনৈঃশনৈরেব রেচয়েন্নৈব বেগতঃ।
ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা ॥ ১৩ ॥
মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ।
মহামুদ্রাঞ্চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৪ ॥

বন্ধনং সম্যগাবোপ্য কৃত্বা জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। বায়ুং পবনমূর্দ্ধ্বত উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু যোনিসংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ ॥ ১০ ॥

যথা দণ্ডেন হতস্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলী দণ্ডাকারঃ দণ্ডস্যাকার ইবাকারো যস্য স তাদৃশঃ। দণ্ডাকারং ত্যক্ত্বা সরল ইত্যর্থঃ। প্রকর্ষেণ জায়তে ভবতি। তথা কুণ্ডল্যাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব। ঋজ্বী সংপদ্যতে তথাভূতা ঋজ্বীভূতা সরলা ভবেৎ ॥ ১১ ॥

তদাসেতি। দ্বে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যস্যাঃ সা মরণাবস্থা জায়তে। কুণ্ডলীবোধে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ। বায়ুমিতি সম্বধ্যতে। বেগতস্তু বেগান্ন রেচয়েৎ। বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষেণ দর্শিতা ॥ ১৩ ॥

মহামুদ্রায়া অন্বর্থমাহ। মহান্তশ্চ তে ক্লেশাশ্চ মহাক্লেশা অবিদ্যাস্মিতা-রাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ ত আদয়ো যেষাং তে তৎকার্য্যাণাং শোকমোহাদীনাং তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে। মরণমাদির্যেষাং জরাদীনাং তেঽপি চ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি। যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা বুধা বিবুধাস্তেষূত্তমা বিবুধোত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি। মহাক্লেশান্ মরণাদীংশ্চ দোষান্ মুদ্রয়তি শময়তীতি মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থঃ ॥ ১৪ ॥

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্য সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ।
যাবৎতুল্যা ভবেৎ সংখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ ॥১৫॥
নহি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্ব্বেঽপি নীরসাঃ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযূষমিব জীর্য্যতি ॥ ১৬ ॥
ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মাজীর্ণপুরোগমাঃ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রান্তু যোঽভ্যসেৎ ॥১৭॥

মহামুদ্রাভ্যাসমাহ চন্দ্রাঙ্গ ইতি। চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে। তু শব্দঃ পাদপূরণে। সম্যগভ্যস্য সূর্য্যেণ পিঙ্গলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্য্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্য্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুনর্ব্বামাঙ্গাভ্যাসানন্তরং যাবং যাবৎকালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে কুম্ভকাভ্যাসসংখ্যাসমা সংখ্যা ভবেৎ তাবদভ্যসেৎ। ততঃ সংখ্যাসাম্যানন্তরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ। অত্রায়ং ক্রমঃ। আকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসঃ বামাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্ব্বামাঙ্গে তিষ্ঠতি। আকুঞ্চিতদক্ষপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতবামপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্দ্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥ ১৫ ॥

মহামুদ্রাগুণানাহ ত্রিভিঃ নহি ইতি। হি যস্মাৎ মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্যধ্যাহারঃ। পথ্যমপথ্যং বা ন। পথ্যাপথ্যবিচারো নাস্তীত্যর্থঃ। তস্মাৎ সর্ব্বে ভুক্তা রসাঃ কট্বম্লাদয়ো জীর্য্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনান্বয়ঃ। নীরসাঃ নির্গতো রসো যেভ্যস্তে যাতয়ামাঃ পদার্থা জীর্য্যন্তে। ঘোরমিতি দুর্জ্জরং ভুক্তমন্নং বিষং ক্ষ্বেড়মপি পীযূষমিবামৃতমিব জীর্য্যতি জীর্ণং ভবতি। কিমুতান্যদিতি ভাবঃ ॥ ১৬ ॥

যঃ পুমান্ মহামুদ্রামভ্যসেৎ তস্য ক্ষয়ো রাজরোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মা রোগবিশেষাঃ। অজীর্ণং ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমান্যগ্রসরাণি যেষাং মহোদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নবন্তি ॥ ১৭ ॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরী নৃণাম্।
গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥ ১৮ ॥
পার্ষ্ণিং বামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিয়োজয়েৎ।
বামোরূপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥ ১৯ ॥
পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্।
নিষ্পীড্য যোনিমাকুঞ্চ্য মনো মধ্যে নিয়োজয়েৎ ॥ ২০ ॥
ধারয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ।
সব্যাঙ্গে তু সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

মহামুদ্রামুপসংহরন্ তস্যা গোপ্যত্বমাহ কথিতেতি। ইয়মেষা মহামুদ্রা কথিতোক্তা। ময়েতি শেষঃ। কীদৃশী নৃণামভ্যসতাং নরাণাং মহত্যশ্চ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাদ্যাস্তাসাং করী কর্ত্রীয়ং। প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনীয়া গোপনার্হা যস্য কস্যচিৎ যস্য কস্যাপি অনধিকারিণোহসম্বন্ধস্য। সামান্যে ষষ্ঠী। ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥ ১৮ ॥

মহাবন্ধমাহ। পার্ষ্ণিমিতি। বামস্য সব্যস্য পাদস্য চরণস্য পার্ষ্ণিং গুল্ফয়োরধোভাগং। তদগ্রন্থীগুল্ফৌ পুমান্ পার্ষ্ণিস্তয়োরধ ইত্যমরঃ। যোনিস্থানে গুদমেঢ্রয়োরন্তরালে নিয়োজয়েৎ নিতরাং যোজয়েৎ। বামঃ সব্যো য ঊরুস্তস্যোপরি দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। তথাশব্দঃ পাদপূরণে ॥ ১৯ ॥

পূরয়িত্বেতি। ততস্তদনন্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড্য গাঢ়ং সংস্থাপ্য। এতেন জালন্ধরবন্ধঃ প্রোক্তঃ। যোনিং গুদমেঢ্রয়োরন্তরালমাকুঞ্চ্য। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু জিহ্বাবন্ধেন গতার্থত্বাৎ ন কর্ত্তব্যঃ। মনঃ স্বান্তং মধ্যে মধ্যনাড্যাং নিয়োজয়েৎ প্রবর্ত্তয়েৎ ॥ ২০ ॥

ধারয়িত্বেতি। শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি ধারয়িত্বা কুম্ভয়িত্বা শনৈর্ম্মন্দং মন্দং অনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। সব্যাঙ্গে বামাঙ্গে সমভ্যস্য সম্যগাবর্ত্ত্য দক্ষাঙ্গে দক্ষিণাঙ্গে পুনর্য্যাবৎ তুল্যামেব সংখ্যাং তাবদভ্যসেৎ ॥ ২১ ॥

মতমত্র তু কেষাঞ্চিৎ কণ্ঠবন্ধং বিবর্জ্জয়েৎ।
রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি ॥ ২২ ॥
অয়ং তু সর্ব্বনাড়ীনামূর্দ্ধং গতিনিরোধকঃ ॥ ২৩ ॥
অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ।
ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্মনঃ ॥ ২৪ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচস্যানুপযোগমাহ মতমিতি। কেষাঞ্চিত্বা-চার্য্যাণামিদং মতং। কিং তদিত্যাহ। অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্য বন্ধনং বন্ধঃ সঙ্কোচস্তং বিবর্জ্জয়েদ্বিশেষেণ বর্জ্জয়েৎ। কুতঃ যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজদন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্যাং রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্য সম্বন্ধঃ শস্তঃ। কণ্ঠাকুঞ্চনাপেক্ষয়া প্রশস্তো ভবেদিতি হেতো ॥ ২২ ॥

অয়ংত্বিতি। অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্ত সর্ব্বাশ্চ তা নাড্যশ্চ সর্ব্বনাড্যো দ্বাসপ্ততিসহস্রসংখ্যকাস্তাসাং সুষুম্নাতিরিক্তানামূর্দ্ধমুপরি বায়োর্গতিরূর্দ্ধগতিস্তস্যা নিরোধকঃ প্রতিবন্ধকঃ। এতেন বধ্নাতি হি শিরাজালমিতি জালন্ধরোক্তং ফলমনেনৈব সিদ্ধ্যতীতি সূচিতং ॥ ২৩ ॥

মহাবন্ধস্য ফলমাহ অয়ং খল্বিতি। অয়মুক্তঃ খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধীঃ প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা। কালস্য মৃত্যোঃ পাশো বাগুরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্য বিশেষেণ মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ। তিসৃণাং নদীনাং বেণী সমুদায়ঃ স এব সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে। কেদারভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং কেদারশব্দবাচ্যং তৎ মনঃ স্বান্তং প্রাপয়েৎ। গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ কর্ত্তুর্ম্মনসো ণৌ কর্ম্মত্বং ॥ ২৪ ॥

রূপলাবণ্যসম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা।
মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ ॥ ২৫ ॥

অথ মহাবেধঃ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূরকমেকধীঃ।
বায়ূনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥ ২৬ ॥
সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সন্তাড়য়েচ্ছনৈঃ।
পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥ ২৭ ॥

মহাবেধং বক্তুমাদৌ তস্যোৎকর্ষং তাবদাহ রূপেতি। রূপং সৌন্দর্য্যং চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণঃ। লাবণ্যং কান্তিবিশেষঃ। তদুক্তং। মুক্তাফলেষু ছায়ায়াস্তরলত্বমিবান্তরং। প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যতে ইতি। তাভ্যাং সম্পন্না বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্ত্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা মহামুদ্রা চ মহাবন্ধশ্চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি। প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়োর্লোপো বক্তব্য ইতি ভাষ্যকারোক্তের্ম্মহচ্ছব্দস্য লোপঃ। বর্জ্জিতৌ রহিতৌ নিষ্ফলৌ ব্যর্থাবিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

মহাবেধমাহ। মহাবন্ধেতি। মহাবন্ধে মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ একা একাগ্রা ধীর্যস্য স একাগ্রধীর্যোগী যোগাভ্যাসী পূরকং নাসাপুটাভ্যাং বায়োর্গ্রহণং কৃত্বা। কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালন্ধরমুদ্রয়া বায়ূনাং প্রাণাদীনাং গতিমূর্দ্ধাধোগমনাদিরূপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্য নিরুধ্য কুম্ভকং কৃত্বেত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

সমহস্তেতি। ভূমৌ ভুবি হস্তয়োর্যুগং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যস্য স সমহস্তযুগঃ ভূমিসংলগ্নতলৌ সরলৌ হস্তৌ যস্য স তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ। স্ফিচৌ কটিপ্রোথৌ। স্ত্রিয়াং স্ফিচৌ কটিপ্রোথাবিত্যমরঃ। ভূমিসংলগ্নতলয়োর্হস্তযোরবলম্বনেন যোনিস্থানসংলগ্নপার্ষ্ণিনা বামপাদেন সহ ভূমেঃ কিঞ্চিদুত্থাপিতৌ শনৈর্ম্মন্দং সংতাড়য়েৎ সম্যক্ তাড়য়েৎ। ভূমাবেব পুটয়োর্দ্বয়মিড়াপিঙ্গলয়োর্যগ্মমতিক্রম্যোল্লঙ্ঘ্য মধ্যে সুষুম্নামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্ফুরতি ॥ ২৭ ॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ।
মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥ ২৮ ॥
মহাবেধোঽয়মভ্যাসান্ মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
বলীপলিতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ২৯ ॥
এতৎ ত্রয়ং মহাগুহ্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্।
বহ্নিবৃদ্ধিকরঞ্চৈব হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্ ॥ ৩০ ॥
অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে।
পুণ্যসম্ভারসন্ধায়ি পাপৌঘভিদুরং সদা।

সোমশ্চ সূর্য্যশ্চাগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নিশব্দৈস্তদধিষ্ঠিতা নাড্যঃ ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্না গ্রাহ্যাস্তেষাং সম্বন্ধঃ। তন্নাযুসম্বন্ধাৎ তেষাং সম্বন্ধঃ। অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। মৃতস্য প্রাণবিযুক্তস্যাবস্থা মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ভবতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাভাবাৎ। ততস্তদনন্তরং বায়ুং বিরেচয়েৎ নাসিকাপুটাভ্যাং শনৈস্ত্যজেৎ ॥ ২৮ ॥

মহাবেধ ইতি। অয়ং মহাবেধোঽভ্যাসাৎ পুনঃপুনরাবর্ত্তনান্মহাসিদ্ধয়োঽণিমাদ্যাস্তাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষেণ সমর্থকঃ। বলী জরয়া চর্ম্মসঙ্কোচঃ পলিতং জরসা কেশেষু শৌক্ল্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হন্তীতি বলীপলিতবেপঘ্নঃ অতএব সাধকেষভ্যাসিষূত্তমাঃ সাধকোত্তমাস্তৈঃ সেব্যতেঽভ্যস্যত ইত্যর্থঃ ॥২৯॥

মহামুদ্রাদীনাং ত্রিতয়ানামতিগোপ্যত্বমাহ এতদিতি। এতৎ ত্রয়ং মহামুদ্রাদিত্রয়ং মহাগুহ্যমতিরহস্যং। অত্র হেতুগর্ভাণি বিশেষণানি। হি যস্মাজ্জরা বার্দ্ধকং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগঃ তয়োর্ব্বিশেষেণ নাশনং বহ্নের্জ্জাঠরস্য বৃদ্ধির্দীপ্তিস্তস্যাঃ করং কর্ত্তৃ। অণিমা আদির্যেষাং তেঽণিমাদয়স্তে চ তে গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষেণ দদাতীত্যণিমাদিগুণপ্রদং। চকার আরোগ্যবিন্দুজয়াদিসমুচ্চয়ার্থঃ। এবশব্দোঽবধারণার্থঃ ॥ ৩০ ॥

সম্যক্‌শিক্ষাবতামেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্‌ ॥ ৩১ ॥

অথ খেচরী।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩২ ॥
ছেদনচালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্দ্ধয়েত্তাবৎ।
সা যাবদ্‌ভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ ॥ ৩৩ ॥

অথৈতৎত্রয়স্য পৃথক্‌ সাধনবিশেষমাহ তষ্টধেতি। ॥ দিনে দিনে প্রতিদিনং। যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্যে দ্বির্বচনং। অষ্টভিঃ প্রকারৈরষ্টধা ক্রিয়তে। চ শব্দোঽবধারণে। এতৎত্রয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে কীদৃশং পুণ্যস্য সম্ভার. সমূহস্তস্য সন্ধায়ি বিধায়ি। পুনঃ কীদৃশং পাপানামোঘঃ পূরঃ সমূহ ইতি যাবৎ। তস্য ভিদুরং কুলিশমিব নাশনং সদা সর্ব্বদা যদাভ্যস্তং তদেব পাপনাশনং। সম্যক্‌ সম্প্রদায়িকী শিক্ষা গুরূপদেশো বিদ্যতে যেষাং তে তথা। এবং দিনে দিনে যামে যামেঽষ্টধেত্যুক্তরীত্যা পূর্ব্বসাধনং স্বল্পস্বল্পমেব কার্য্যং ॥ ৩১ ॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ কপালেতি। কপালে মূর্দ্ধ্নি কুহরং সুষিরং তস্মিন্‌ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরাঙ্‌মুখীভূতা জিহ্বা রসনা স্যাৎ। ভ্রুবোরন্তর্গতা ভ্রুবোর্ম্মধ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দর্শনং স্যাৎ। সা খেচরী মুদ্রা ভবতি। কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্ব্বকং ভ্রবোরন্তর্দ্দর্শনং খেচরীতি লক্ষণং সিদ্ধং ॥ ৩২ ॥

খেচরীসিদ্ধের্লক্ষণমাহ ছেদনেতি। ছেদনং অনুপদমেব বক্ষ্যমাণং। চালনং হস্তয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্ত্তনং। দোহঃ করয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং গোদোহনবৎ তদ্দোহনং। তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্বর্দ্ধয়েদ্দীর্ঘাং কুর্য্যাৎ। তাবৎ কিয়ৎ। যাবৎ সা কলা ভ্রূমধ্যং বহির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যং স্পৃশতি যদা তদা খেচর্য্যাঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি ॥৩৩॥

স্নুহীপত্রনিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধনির্ম্মলম্।
সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৪ ॥
ততঃ সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ।
পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥
এবং ক্রমেণ যণ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ।
ষণ্মাসাদ্রসনামূলশিলাবন্ধঃ প্রণশ্যতি ॥ ৩৬ ॥

তৎসাধনমাহ স্নুহীতি। স্নুহী গুড়া তস্যাঃ পত্রং দলং স্নুহী-পত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং সুতীক্ষ্ণমতিতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং চ তন্নির্ম্মলং চ স্নিগ্ধনির্ম্মলং শস্ত্রং ছেদনসাধনম্ সমাদায় সম্যগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শস্ত্র-গ্রহণানন্তরং তেন শস্ত্রেণ রোমপ্রমাণং রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ সম্যগুচ্ছিনেৎ ছিদ্যাৎ। রসনামূলশিরামিতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। মিশ্রেয়াপ্যথ সীহুণ্ডো বজ্রদ্রুঃ স্নুক্ স্নুহী গুড়েত্যমরঃ ॥ ৩৪ ॥

ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিন্ধুদেশো-দ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষেণ ঘর্ষয়েৎ। ছিন্নং শিরাপ্রদেশং। সপ্তদিনপর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়ং-প্রাতর্ব্বিধেয়ং। যোগাভ্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যাচূর্ণং গৃহ্নন্তি মূলে সৈন্ধবোক্তিস্তু হঠাভ্যাসাৎ পূর্ব্বং খেচরীসাধনাভিপ্রায়েণ। সপ্তানাং দি-নানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিন ইত্যর্থাৎ। যে প্রাপ্ত্যর্থাস্তে গত্যর্থাঃ। পূর্ব্বং ছেদনাপেক্ষয়াধিকং রোমমাত্রং সমু-চ্ছিনেৎ ॥ ৩৫ ॥

এবমিতি। এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্তদিনপর্য্যন্তং যাবদেব সায়ংপ্রাতশ্ছেদনং ঘর্ষণং চ। অষ্টমে দিনেঽধিকং ছেদন-মিত্যুক্তক্রমেণ ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগা-চরেৎ। ছেদনঘর্ষণেতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। ষণ্মাসাদনন্তরং রসনা জিহ্বা তস্যা মূলমধোভাগো রসনামূলং তত্র শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতি-বন্ধকীভূতা নাড়ী তয়া বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্যতি প্রকর্ষেণ নশ্যতি ॥ ৩৬ ॥

কলাং পরাঙ্মুখীং কৃত্বা ত্রিপথে পরিযোজয়েৎ।
সা ভবেৎ খেচরী মুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে ॥ ৩৭ ॥
রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধমপি তিষ্ঠতি।
বিষৈর্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ৩৮ ॥
ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা।
ন চ মূর্চ্ছা ভবেৎ তস্য যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥৩৯॥
পীড্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্ ॥ ৪০ ॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবৃদ্ধৌ যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ কলামিতি। কলাং জিহ্বাং পরাঙ্মুখমাস্যং যস্যাঃ সা তথা তাং পারাঙ্মুখীং প্রত্যঙ্মুখীং কৃত্বা তিসৃণাং নাড়ীনাং পন্থাঃ ত্রিপথস্তস্মিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিযোজয়েৎ সংযোজয়েৎ। সা ত্রিপথে পরিযোজনরূপা খেচরীমুদ্রা তদ্ব্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে। ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

অথ খেচরীগুণাঃ রসনামিতি। ঊর্দ্ধং তালূপরি বিবরং গচ্ছতীতি তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং ক্ষণস্য মুহূর্ত্তস্য অর্দ্ধং ক্ষণার্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতি চেৎ তর্হি যোগী বিষৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদিবিষৈর্ব্বিমুচ্যতে বিশেষেণ মুচ্যতে। ব্যাধির্ধাতুবৈষম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগঃ জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমুচ্যতে। উৎসবে চ প্রকোষ্ঠে চ মুহূর্ত্তে নিয়মে তথা। ক্ষণশব্দো ব্যবস্থায়াং সময়েঽপি নিগদ্যত ইতি নানার্থঃ ॥ ৩৮ ॥

ন রোগইতি। যঃ খেচরীংমুদ্রাং বেত্তি তস্য রোগো ন মরণং ন তন্দ্রা তামসান্তঃকরণবৃত্তিবিশেষঃ ন নিদ্রা ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা পিপাসা ন মূর্চ্ছা চিত্তস্য তমসাভিভূতাবস্থাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ ॥ ৩৯ ॥

পীড্যত ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জরাদিনা ন যোজ্যতে ॥ ৪০ ॥

চিত্তং চরতি খে যস্মাজ্জিহ্বা চরতি খে গতা।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিরূপিতা ॥ ৪১ ॥
খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্দ্ধতঃ।
ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিন্যাশ্লেষিতস্য চ ॥ ৪২ ॥
চলিতোঽপি যদা বিন্দুঃ সংপ্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্।
ব্রজত্যূর্দ্ধং হৃতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধো যোনিমুদ্রয়া ॥ ৪৩ ॥
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ।
মাসার্দ্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ ॥ ৪৪ ॥

চিত্তমতি। যস্মাদ্ধেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রুবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তত্রৈব গতা সতী চরতি। তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরীনাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা। নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ম্। সিদ্ধৈঃ কপিলাদিভির্নিরূপিতা। খে ভ্রুবোরন্তর্ব্যোম্নি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যস্যাং সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা। উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাধ্যাদীনাং পুনরুক্তিস্তু তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীতত্বান্ন দোষায় ॥ ৪১ ॥

খেচর্য্যেতি। যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লম্বিকায়া ঊর্দ্ধমিতি লম্বিকোর্দ্ধতঃ। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। লম্বিকা তালু তস্যা ঊর্দ্ধতঃ উপরিভাগে স্থিতং বিবরং ছিদ্রং মুদ্রিতং পিহিতং। কামিন্যা যুবত্যাশ্লেষিতস্যালিঙ্গিতস্যাপি। চ শব্দোঽপ্যর্থে। তস্য বিন্দুর্ব্বীর্য্যং ন ক্ষরতে ন স্খলতি ॥ ৪২ ॥

চলিত ইতি। চলিতোঽপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সংপ্রাপ্তঃ সংগতস্তদৈব যোনিমুদ্রায়া মেঢ্রাকুঞ্চনরূপায়া। এতেন বজ্রোলী মুদ্রা সূচিতা। নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যাকর্ষণশক্ত্যা হৃতঃ প্রবৃষ্ট ঊর্দ্ধং ব্রজতি সুষুম্নামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি ॥ ৪৩ ॥

ঊর্দ্ধজিহ্ব ইতি। ঊর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধবিবরোন্মুখা জিহ্বা যস্য স ঊর্দ্ধ-

নিত্যং সোমকলা পূর্ণং শরীরে যস্য যোগিনঃ।
তক্ষকেণাপি দষ্টস্য বিষং তস্য ন সর্পতি॥ ৪৫॥
ইন্ধনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিং চ দীপকঃ।
তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি॥ ৪৬॥
গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্।
কুলীনং তমহং মন্যে ইতরে কুলঘাতকাঃ॥ ৪৭॥

জিহ্বঃ। স্থিরো নিশ্চলো ভূত্বা। সোমস্য লম্বিকোর্দ্ধবিবরগলিতচন্দ্রামৃতস্য পানং সোমপানং যঃ পুমান্ করোতি। যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ সঃ। মাসস্যার্দ্ধং মাসার্দ্ধং তেন মাসার্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি অভিভবতি। ন সন্দেহঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ॥ ৪৪॥

নিত্যমিতি। যস্য যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলা-পূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং তস্য তক্ষকেণ দষ্টস্য দংশিতস্য যোগিনঃ শরীরে বিষং গরলং তজ্জন্যং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসবতি॥ ৪৫॥

যথা বহ্নিঃ ইন্ধনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি দীপকঃ তৈলবর্ত্তিঞ্চ তৈল-যুক্তাং বর্ত্তিং ন মুঞ্চতি। তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং দেহং শরীরং দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি॥ ৪৬॥

গোমাংসমিতি। গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েৎ নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণাং পিবেৎ তং যোগিনং। অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ। কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সংকুলোৎপন্নং মন্যে। তদুক্তং ব্রহ্মবৈবর্ত্তে।

কৃতার্থৌ পিতরৌ তেন ধন্যো দেশঃ কুলঞ্চ তৎ।
জায়তে যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয্যতাং ব্রজেৎ।
দৃষ্টঃ সংভাষিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যোর্বিবেকবান্।
ভবকোটিশতাপাতং পুণাতি বৃজিনং নৃণাং॥

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি।
গোমাংসভক্ষণং তত্তু মহাপাতকনাশনম্ ॥ ৪৮ ॥
জিহ্বাপ্রবেশসম্ভূতবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু।
চন্দ্রাৎ স্রবতি যঃ সারঃ স স্যাদমরবারুণী ॥ ৪৯ ॥

ব্রহ্মাণ্ড পুরাণে।

গৃহস্থানাং সহস্রেণ বানপ্রস্থশতেন চ।
ব্রহ্মচারিসহস্রেণ যোগাভ্যাসী বিশিষ্যতে।
রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং।
রাজযোগস্য মহাত্ম্যং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ।
তত্ত্বজ্ঞানী বসতে যত্র স দেশঃ পুণ্যভাজনং।
দর্শনাদর্চ্চনাদস্য ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ।
অজ্ঞা মুক্তিপদং যান্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ।
অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি বিশেষতঃ।
ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্দ্যঃ শেষৈর্ব্বেদ্যস্তু কিং পুনঃ॥ ইতি
কূর্ম্মপুরাণে।
এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা।
যে যুঞ্জতে মহাযোগং বিজ্ঞেয়াস্তে মহেশ্বরাঃ॥ ইতি

ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণীপানরহিতা অযোগিনস্তে কুলঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সংকুলে জাতস্য জন্মনো বৈযর্থ্যাৎ ॥ ৪৭ ॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ গোশব্দেনেতি। গো শব্দেন গো ইত্যাকারকেণ শব্দেন গোপদেনেত্যর্থঃ। জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা। তালুনীতি সামীপিকাধারে সপ্তমী। তালুসমীপোর্দ্ধবিবরে তস্যা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যং। তত্তু তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়াদীনাং নাশনং ॥ ৪৮ ॥

অমরবারুণীশব্দমার্থমাহ জিহ্বেতি। জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লম্বিকোর্দ্ধবিবরে প্রবেশনং তস্মাৎ সম্ভূতো যো বহ্নিরুষ্মা তেনোৎপাদিতো নিষ্পা-

চুম্বন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বা রসস্যন্দিনী
সক্ষারা কটুকাম্লদুগ্ধসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা।
ব্যাধীনাং হরণং জরান্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণং
তস্য স্যাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধাঙ্গনাকর্ষণম্ ॥ ৫০ ॥
মূর্দ্ধ্নঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠা-
দূর্দ্ধাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্।
উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবেৎ
নির্ব্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপুর্যোগী চিরং জীবতি ॥৫১॥

দিতঃ। অত্র বহ্নিশব্দেনৌষ্ণ্যমুপলক্ষ্যতে। যঃ সারঃ চন্দ্রাদ্ভ্রুবোরন্তর্ব্বামভাগস্থাং সোমাং স্রবতি গলতি সা অমরবারুণী স্যাদমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ ॥ ৪৯ ॥

চুম্বন্তীতি। যদি চেৎ লম্বিকাগ্রং লম্বিকোর্দ্ধবিবরং চুম্বন্তী স্পৃশন্তী। অনিশং নিরন্তরং। অতএব রসস্য সোমকলামৃতস্য স্যন্দঃ স্যন্দনং প্রস্রবণমস্যামস্তীতি রসস্যন্দিনী যস্য জিহ্বা। ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সক্ষারা। কটুকং মরিচাদি। অম্লং চিঞ্চাফলাদি দুগ্ধং পয়স্তৈঃ সদৃশী সমানা। মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তুল্যা সমা। তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। এতৈর্ব্বিশেষণৈ রসস্যানেকরসত্বাং মধুরত্বাং স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া সর্পি রসস্যন্দনে তথাত্বমুক্তং। তর্হি তস্য ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরায়া বৃদ্ধাবস্থায়া অন্তকরণং নাশনং শস্ত্রাণামায়ুধানামপগমঃ স্বাভিমুখাগমনং তস্যোদীরণং নিবারণম্ অষ্টৌ গুণা অণিমাদয়স্তে অস্য সঞ্জাতা ইত্যষ্টগুণিতমমরত্বমমরভাবঃ সিদ্ধানামঙ্গনাঃ সিদ্ধাঙ্গনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অঙ্গনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণশক্তিঃ স্যাৎ ॥ ৫০ ॥

মূর্দ্ধ্ন ইতি। রসনাং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য। ঊর্দ্ধমুত্তানমাস্যং যস্য সঃ। ঊর্দ্ধাস্য ইত্যনেন বিপরীতকরণী সূচিতা।

যৎপ্রালেয়প্রহিতসুষিরং মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং
তস্মিংস্তত্ত্বং প্রবদতি সুধীস্তন্মুখং নিম্নগানাম্।
চন্দ্রাৎ সারঃ স্রবতি বপুষশ্চেন্ন মৃত্যুর্নরাণাং
তদ্বধ্নীয়াৎ সুকরণমথো নানাথা কায়সিদ্ধিঃ ॥ ৫২ ॥

পবাং শক্তিং কুণ্ডলিনীং চিন্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্। ষোড়শ পত্রাণি দলানি যস্য তৎ ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎ পদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্ত্তমানং তস্মিন্ গলিতং হঠাদ্ধঠযোগাদবাপ্তং প্রাপ্তং বিমলং নির্ম্মলং ধারাময়ং ধারারূপমুৎকল্লোলমুত্তরঙ্গং চ তৎ কলাজলং সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ পয়েৎ স যোগী নির্গতা ব্যাধয়ো জ্বরাদয়ো যস্মাৎ স নির্ব্যাধিঃ সন্ যদ্বা নির্গতা বিবিধা আধির্ম্মানসী ব্যথা যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্ মৃণালং বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যস্য স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিরং দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি। হঠাৎ হঠযোগাৎ। প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাপ্তমিতি বা যোজনা। প্রাণৈরিতি ক্বচিৎ পাঠঃ ॥ ৫১ ॥

যৎপ্রালেয়েতি। মেরুবৎ সর্ব্বোন্নতা সুযুম্না মেরুস্তস্য মূর্দ্ধোপরিভাগস্তস্যান্তরে মধ্যে তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং যৎ প্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং নিহিতং যস্মিংস্তত্তথা তচ্চ তৎ সুষিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজস্তমোভ্যামনভিভূতসত্ত্বা ধীর্বুদ্ধির্যস্য সঃ। তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষেণ বদতি। তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত ইতিশ্রুতেঃ। আত্মনো বিভুত্বে খেচরীমুদ্রায়াং তত্রাভিব্যক্তিস্তস্মিংস্তত্ত্বমিত্যুক্তং। নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনাসরস্বতীনর্মদাদিশব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলাসুযুম্নাগান্ধারীপ্রভৃতীনাং তৎ তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎ সোমাৎ বপুষঃ শরীরস্য সারঃ স্রবতি ক্ষরতি তেন চন্দ্রসারক্ষরণেন নরাণাং মনুষ্যাণাং মৃত্যুঃ মরণং ভবতি। অতঃ হেতোস্তৎপূর্ব্বোদিতং সুকরণং শোভনং করণং খেচরীমুদ্রাকরেং বধ্নীয়াৎ। সুকরণে বদ্ধে চন্দ্রসারস্রবণাভাবাৎ মৃত্যুর্ন স্যাদিতি

সুষিরং জ্ঞানজনকং পঞ্চস্রোতঃসমন্বিতম্।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ শূন্যে নিরঞ্জনে॥ ৫৩॥
একং সৃষ্টিময়ং বীজমেকা মুদ্রা চ খেচরী।
একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোন্মনী॥ ৫৪॥
অথোড্ডীয়ানবন্ধঃ।
বদ্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তূড্ডীয়তে যতঃ।
তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোঽয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ॥ ৫৫॥

ভাবঃ। অন্যথা সুকরণবন্ধনাভাবে কায়স্য দেহস্য সিদ্ধী রূপলাবণ্যবল্লসংহননরূপা ন স্যাৎ॥ ৫২॥

সুষিরমিতি। পঞ্চ যানি স্রোতাংসীড়াদীনাং প্রবাহাস্তৈঃ সমন্বিতং সম্যগনুগতং। সপ্তস্রোতঃসমন্বিমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। জ্ঞানজনকমলৌকিকবোধিতাত্মসাক্ষাৎকারজনকং যৎ সুষিরং বিবরং তস্মিন্ সুষিরেঽঞ্জনমবিদ্যা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতং যস্মাৎ তৎ নিরঞ্জনং তস্মিন্ নিরঞ্জনে শূন্যে সুষিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যযোশ্চেত্যাত্মনেপদং॥ ৫৩॥

একমিতি। সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিরূপং প্রণবাখ্যং বীজমেকং মুখ্যং। তদুক্তং মাণ্ডুক্যোপনিষদি। ওমিত্যেতদক্ষরমিদং সর্ব্বমিতি। খেচরীমুদ্রা একা মুখ্যা। নিরালম্ব আলম্বনশূন্য একো মুখ্যো দেবঃ। আলম্বনপরিত্যাগেনাত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। উন্মন্যবস্থৈকা মুখ্যা। একে মুখ্যান্যকেবলাঃ ইত্যমরঃ। বীজাদিষু প্রণবাদিবন্মুদ্রাসু খেচরী মুখ্যেত্যর্থঃ॥ ৫৪॥

উড্ডীয়ানবন্ধং বিবক্ষুস্তাবদুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ বদ্ধ ইতি। যতো যস্মাদ্ধেতোর্যেন বন্ধেন বদ্ধো নিরুদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে সুষুম্নাং বিহায়সা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণাদয়ং বন্ধো যোগিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরুড্ডীয়ান-

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং তদেব স্যাৎ তত্র বন্ধোঽভিধীয়তে ॥ ৫৬ ॥
উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধ্বং চ কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেসরী ॥ ৫৭ ॥
উড্ডীয়ানন্তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা।
অভ্যসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

মাখ্যাভিধা যস্য স উড্ডীয়নাখ্যঃ সমুদাহৃতঃ সম্যগ্‌ব্যুৎপত্ত্যোদাহৃতঃ কথিতঃ। সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেঽনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নং। উৎপূর্ব্বাড্ডীঙ্'ব-হায়সা গতাবিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট ॥ ৫৫ ॥

উড্ডীনমিতি। মহাংশ্চাসৌ খগশ্চ মহাখগঃ প্রাণঃ। সর্ব্বদা দেহাকাশে গতিমত্ত্বাৎ। যস্মাদ্বন্ধাদবিশ্রান্তং যথা স্যাত্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে। সুষুম্নায়ামিত্যধ্যাহার্য্যং। তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্যাৎ তত্র তস্মিন্‌ বিষয়ে বন্ধোঽভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ ॥ ৫৬ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ উদর ইতি। উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধ্বং চকারাদধ উপরিভাগেঽধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরূর্দ্ধ্বাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্যাতাং তথা তানং তাননং নামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। অসৌ নাভেরূর্দ্ধ্বাধোভাগয়োস্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়ানাখ্যো বন্ধঃ। কীদৃশঃ মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তস্য কেসরী সিংহ ইব নিবর্ত্তকঃ ॥ ৫৭ ॥

উড্ডীয়ানন্ত্বিতি। গুরুর্হিতোপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানন্তু সদা সর্ব্বদা সহজং স্বাভাবিকং কথিতং। প্রাণস্য বহির্গমনং সর্ব্বদা সর্ব্বস্যৈব জায়মানত্বাৎ। যস্তু যঃ পুরুষস্তু সততং নিরন্তরমভ্যসেৎ। উড্ডীয়ানমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। স তু বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি তরুণায়তে তরুণ ইবাচরতি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ।
ষণ্মাসমভ্যসেন্ মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ॥ ৫৯॥
সর্ব্বেষামেব বন্ধানামুত্তমো হ্যুড্ডিয়ানকঃ।
উড্ডিয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥ ৬০॥
অথ মূলবন্ধঃ।
পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েৎ গুদম্।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোঽভিধীয়তে॥ ৬১॥

নাভেরিতি। নাভেরূর্দ্ধমুপরিভাগেঽধশ্চাপ্যধোভাগেঽপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তস্মাৎ প্রযত্নতঃ যত্নবিশেষাৎ তানং পশ্চিমতানং কুর্য্যাৎ। পূর্ব্বার্দ্ধেনোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তং। অথ তৎপ্রশংসা। ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্যন্তং। উড্ডীয়ানমিত্যধ্যাহারঃ। অভ্যসেৎ পুনঃ পুনঃ অনুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন অত্র সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ॥ ৫৯॥

সর্ব্বেষামিতি। সর্ব্বেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব। স্বার্থে ক প্রত্যয়ঃ উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হি যস্মাদুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী স্বভাবসিদ্ধৈব মুক্তির্ভবেৎ। উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহঙ্গমগত্যা সুষুম্নায়াং প্রাণস্য মূর্দ্ধ্নি গমনাৎ। সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্যাদিতি ভাবঃ॥ ৬০॥

পার্ষ্ণিভাগেনেতি। পার্ষ্ণের্ভাগো গুল্ফয়োরধঃপ্রদেশস্তেন যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যভাগং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা গুদং পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ। অপানমধোগতিং বায়ুমূর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা মূলবন্ধোঽভিধীয়তে কথ্যতে। পার্ষ্ণিভাগেন যোনিস্থানসংপীড়নপূর্ব্বকং গুদস্যাকুঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্যুচ্যতে ইত্যর্থঃ॥ ৬১॥

অধোগতিমপানং বা ঊর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ॥ ৬২॥
গুদংপার্ষ্ণ্যা তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ।
বারং বারং যথা চোর্দ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ॥ ৬৩॥
প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ মূলবন্ধেন চৈকতাম্।
গত্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৬৪॥

অধোগতিমিতি। যঃ অধোগতিং অধোঽর্বাগ্‌গতির্যস্য স তথা তমপান-মপানবায়ুমাকুঞ্চনেন মূলাধারস্য সঙ্কোচনেন বলাদ্ধঠাদূর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্ত-মূর্দ্ধগং সুষুম্নায়ামূর্দ্ধগমনশীলং কুরুতে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থং প্রাহুঃ। অনেন মূলবন্ধশব্দার্থ উক্তঃ। পূর্ব্বশ্লোকেন তু তস্য বন্ধনপ্রকার উক্ত ইত্যপৌনরুক্তং॥ ৬২॥

যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ গুদমিতি। পার্ষ্ণ্যা গুল্‌ফয়োরধো-ভাগেন গুদম্পায়ুং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ। তু শব্দঃ পূর্ব্বস্মাদস্য বিশেষত্বদ্যোতকঃ। যথা যেন প্রকারেণ সমীরণঃ বায়ুরূর্দ্ধং সুষু-ম্নায়া উপরিভাগে যাতি গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাদ্বারম্বারং পুনঃ পুনর্ব্বায়ুমপানমাকুঞ্চয়েদ্ গুদস্যাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ। অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যা-ধ্যাহারঃ॥ ৬৩॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ প্রাণাপানাবিতি। প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানা-বূর্দ্ধাধোগতী বায়ূ নাদোঽনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরনুস্বারস্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং গত্বা একীভূয় যোগস্য সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদত অভ্যাসিন ইতি শেষঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন। সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। অয়ং ভাবঃ মূলবন্ধে কৃতেঽপানঃ প্রাণেন সহ একীভূয় সুষুম্নায়াং প্রবিশতি ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি ততো নাদেন সহ প্রাণাপানৌ হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্য বিন্দুনা সহৈক্যং বিন্দুনাধায় মূর্দ্ধি গচ্ছতস্ততঃ যোগসিদ্ধিঃ॥ ৬৪॥



অপানপ্রাণয়োরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোঽপি সততং মূলবন্ধনাৎ ॥ ৬৫ ॥
অপানে ঊর্দ্ধগে জাতে প্রযাতে বহ্নিমণ্ডলম্।
তদানলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাহতা ॥ ৬৬ ॥
ততো যাতো বহ্ন্যপানৌ প্রাণমুষ্ণস্বরূপকম্।
তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্তু জ্বলনো দেহজস্তথা ॥ ৬৭ ॥

অপানপ্রাণয়োরিতি। সততং মূলবন্ধনাৎ মূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপানপ্রাণযোরৈক্যং ভবতি। মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি। বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি যুবা তরুণো ভবতি ॥ ৬৫ ॥

অপান ইতি। মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়ৌ ঊর্দ্ধগে ঊর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তস্মিন্ তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নের্মণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেরধোভাগেঽস্তি। তদুক্তং যাজ্ঞবল্ক্যেন।

দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভং।
ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুরস্রং চতুষ্পদাং ॥
মণ্ডলং তু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ব্রবীমিতে।
তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকে ॥ ইতি

তদা তস্মিন্ কালে বায়ুনাপানেনাহতা সঙ্গতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নিশিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে। বর্দ্ধত ইতি কচিৎপাঠঃ ॥ ৬৬ ॥

তত ইতি। ততস্তদনন্তরং বহ্নিশ্চাপানশ্চ বহ্ন্যপানৌ। উষ্ণং স্বরূপং যস্য স তথা তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ। ততোঽনলশিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপকাদিতি বা যোজনা। তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো দেহজো জ্বলনো হগ্নিরত্যন্তমধিকং দীপ্তো ভাতি। তথেতি পাদপূরণে। অপানস্যোর্দ্ধগমনে দীপ্ত এব জ্বলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাত্যন্তং প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী সুপ্তা সন্তপ্তা সম্প্রবুধ্যতে।
দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিশ্বস্য ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥ ৬৮ ॥
বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাড্যন্তরং ব্রজেৎ।
তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৬৯ ॥
কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোঽয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥ ৭০ ॥
বধ্নাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥

তেন অনলবাত্যন্তং প্রদীপনেন সন্তপ্তা সম্যক্ তপ্তা সতী সুপ্তা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সংপ্রবুধ্যতে সম্যক্ প্রবুদ্ধা ভবতি। দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা চাসৌ ভুজঙ্গী চ সর্পিণী চ নিশ্বস্য নিশ্বাসং কৃত্বা ঋজুতাং সরলতাং ব্রজেৎ গচ্ছেৎ ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেতি। ততো ঋজুতাপ্রাপ্ত্যনন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভুজঙ্গীব ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না তস্যা অন্তরং মধ্যং গচ্ছেৎ তস্মাদ্ধেতোর্যোগিভির্যোগাভ্যাসিভির্মূলবন্ধো নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্ব্বস্মিন্ কালে কর্ত্তব্যঃ কর্ত্তুং যোগ্যঃ ॥ ৬৯ ॥

জালন্ধরবন্ধমাহ কণ্ঠমিতি। কণ্ঠে গলে বিলমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে বক্ষঃসমীপে চতুরঙ্গুলান্তরিতপ্রদেশে চিবুকস্থাপনরূপো জালন্ধর ইত্যাখ্যা যস্য ইতি জালন্ধরাখ্যো জালন্ধরনামা বন্ধঃ। কীদৃশঃ জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুর্ম্মরণং তয়োর্ব্বিনাশকো বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো বিনাশকর্ত্তা ॥ ৭০ ॥

জালন্ধরপদস্যার্থমাহ বধ্নাতীতি। হি যস্মাচ্ছিরাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধো গন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি। ততস্তস্মাজ্জালন্ধরো জালন্ধরনামকোঽয়ং বন্ধঃ জালং দশাজালং জালানাং সমূহং ধরতীতি জালন্ধরঃ। কীদৃশঃ কণ্ঠে গলপ্রদেশে যো দুঃখৌঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্তস্য নাশনো নাশকর্ত্তা ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে।
ন পীযূষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥
কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদ্দৃঢ়ম্।
মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥ ৭৩ ॥
মূলস্থানং সমাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানন্তু কারয়েৎ।
ইড়াঞ্চ পিঙ্গলাং বদ্ধা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি ॥ ৭৪ ॥

জালন্ধরগুণানাহ জালন্ধর ইতি। কণ্ঠস্য গলবিলস্য সঙ্কোচনং সঙ্কোচ আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যস্য স কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণঃ তস্মিন্ তাদৃশে জালন্ধরে জালন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীযূষমমৃতমগ্নৌ জাঠরেঽনলে ন পততি ন সরতি। বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাড্যন্তরে বায়োর্গমনং প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥ ৭২ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনেতি। দৃঢং গাঢ়ং কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব কণ্ঠসঙ্কোচনমাত্রেণ দ্বে নাড্যৌ ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালন্ধর ইতি কর্ত্তৃপদাধ্যাহারঃ। ইদং কণ্ঠস্থানে স্থিতং বিশুদ্ধাখ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্ঞেয়ং। কীদৃশং ষোড়শাধারবন্ধনং ষোড়শসঙ্খ্যকা যে আধারা অঙ্গুষ্ঠাধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্তা-স্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকং ॥

অঙ্গুষ্ঠ গুল্ফজানূরুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ।
হৃদ্গ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকা তথা ॥
ভ্রূমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকং।
এতে হি ষোড়শাধারা কথিতা যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥

তেষাধারেষু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্তু গোরক্ষসিদ্ধান্তাদবগন্তব্যঃ ॥ ৭৩ ॥

উক্তস্য বন্ধত্রয়স্যোপযোগমাহ মূলস্থানমিতি। মূলস্থানমাধারভূতমাধারস্থানং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকুঞ্চ্য উড্ডিয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। নিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। ইড়াং পিঙ্গলাং গঙ্গাং যমুনাঞ্চ বদ্ধা। জালন্ধরবন্ধেনেত্যর্থঃ। কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদিত্যুক্তেঃ। পশ্চিমে পথি সুষুম্নামার্গে বাহয়েৎ গময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

অনেনৈব বিধানেন প্রযাতি পবনো লয়ম্।
ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জরারোগাদিকং তথা ॥ ৭৫ ॥
বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্।
সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রানাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥ ৭৬ ॥
যৎকিঞ্চিৎ স্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ।
তৎ সর্ব্বং গ্রসতে সূর্য্যস্তেন পিণ্ডো জরাযুতঃ ॥ ৭৭ ॥

অনেনেতি। অনেনৈবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্থৈর্য্যং প্রযাতি। গত্যভাবপূর্ব্বকং রন্ধ্রে স্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ততঃ প্রাণস্য লয়াৎ মৃত্যুজরারোগাদিকং। তথা চার্থে। ন জায়তে নোদ্ভবতি। আদিপদেন বলীপলিততন্দ্রালস্যাদিকং গ্রাহ্যং ॥ ৭৫ ॥

বন্ধত্রয়মিতি। ইদং পূর্ব্বোক্তং বন্ধত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শধারবন্ধেহতিপ্রশস্তং। মহাসিদ্ধৈঃ মৎস্যেন্দ্রাদিভিশ্চকারাদ্বশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং। সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপযোগং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোরক্ষাদ্যা বিদুর্জানন্তি ॥ ৭৬ ॥

বিপরীতকরণীং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাতত্বেন পিণ্ডস্য জরাকারণং তাবদাহ যৎকিঞ্চিদিতি। দিব্যমুৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং যস্য স তথা তস্মাদ্দিব্যরূপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাৎ তালুমূলস্থাৎ যৎকিঞ্চিৎ যৎ কিমপ্যমৃতং পীযূষং স্রবতে পততি তৎসর্ব্বং সর্ব্বং তৎ পীযূষং সূর্য্যো নাভিস্থোঽনলাত্মকঃ গ্রসতে গ্রাসীকরোতি। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন।

নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্করো দহনাত্মকঃ।
অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসত্যূর্দ্ধমুখো রবিঃ।
করণং তচ্চ কর্ত্তব্যং যেন পীযূষমাপ্যতে। ইতি ॥

তেন সূর্য্যকর্তৃকামৃতগ্রাসনেন পিণ্ডো দেহো জরাযুতঃ জরসা যুক্তঃ ভবতি ॥৭৭॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যস্য মুখবঞ্চনম্।
গুরূপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥ ৭৮ ॥
ঊর্দ্ধনাভেরধস্তালোরূর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী।
করণী বিপরীতাখ্যা গুরুবাক্যেণ লভ্যতে ॥ ৭৯ ॥
নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী।
আহারো বহুলস্তস্য সংপাদ্যঃ সাধকস্য চ।
অল্পাহারো যদি ভবেদগ্নির্দ্দহতি তৎক্ষণাৎ ॥ ৮০ ॥

তত্রেতি। তত্র তদ্বিষয়ে সূর্য্যস্য নাভিস্থানলস্য মুখং বঞ্চতেহনেনেতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং করণং বক্ষ্যমাণমুদ্রাখ্যমস্তি তদ্‌গুরূপদেশতঃ গুরূপদেশাজ্‌ জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যং। শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যং ॥৭৮॥

বিপরীতকরণীমাহ ঊর্দ্ধং নাভেরিতি। ঊর্দ্ধমুপরিভাগে নাভির্যস্য স ঊর্দ্ধনাভিস্তস্যোর্দ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুস্থানং যস্য সোহধস্তালুস্তস্যাধস্তালোর্যোগিন ঊর্দ্ধমুপরিভাগে ভানুর্দ্দহনাত্মকঃ সূর্য্যো ভবতি। অধঃ অধোভাগে শশ্যমৃতাত্মা চন্দ্রো ভবতি। প্রথমান্তপাঠে তু যদা ঊর্দ্ধনাভিরধস্তালুর্যোগী ভবতি তদোর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ভবতি। যদা তদা পদযোরধ্যাহারেণান্বয়ঃ। ইয়ং বিপরীতাখ্যা বিপরীতনামিকা করণী। ঊর্দ্ধাধঃ স্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধ ঊর্দ্ধকরণেনান্বর্থা গুরুবাক্যেণ গুরোর্ব্বাক্যেনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নান্যথা ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমিতি। নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোহভ্যসনং তস্মিন্ যুক্তস্যাবহিতস্য জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষেণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণীবিশেষণং। তস্য সাধকস্য বিপরীতকরণাভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেচ্ছঃ সংপাদ্যঃ সম্পাদনীয়ঃ। চ পাদপূরণে। অল্পাহার ইতি। যদ্যল্পাহারঃ অল্পো ভোক্তু মিষ্টান্নস্যাহারো ভোজনং যস্য তাদৃশো ভবেৎ স্যাৎ তদাজঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদ্দহেৎ। শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ ॥ ৮০ ॥

অধঃশিরাশ্চোর্দ্ধপাদঃ ক্ষণং স্যাৎ প্রথমে দিনে।
ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যসেচ্চ দিনে দিনে॥ ৮১॥
বলিতং পলিতঞ্চৈব ষণ্মাসোর্দ্ধং ন দৃশ্যতে।
যামমাত্রন্তু যো নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ॥ ৮২॥
অথ বজ্রোলী।
স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্বিনা।
বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্॥৮৩॥

ঊর্দ্ধাধঃ স্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধঊর্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ অধঃশিরা ইতি। অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো যস্য সোঽধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপ্রদেশমবলম্ব্য বাহুমূলাদারভ্য কূর্পরপর্য্যন্তাভ্যাং বাহুভ্যাং স্কন্ধাভ্যাং গলপৃষ্ঠভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভ্যাধঃশিরা ভবেৎ। ঊর্দ্ধমুপর্য্যন্তরিক্ষে পাদৌ যস্য স ঊর্দ্ধপাদঃ প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণমাত্রং স্যাৎ। দিনে দিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিঞ্চিদধিকং দ্বিক্ষণং ত্রিক্ষণং। এবং দিনবৃদ্ধ্যাভ্যসেদভ্যাসং কুর্য্যাৎ॥ ৮১॥
বিপরীতকরণীগুণানাহ বলিতমিতি। বলিতং চর্ম্মসঙ্কোচঃ পলিতং কেশেষু শৌক্ল্যংচ। ষণ্ণাং মাসানাং সমাহারঃ ষণ্মাসং তস্মাদূর্দ্ধমুপরি নৈব দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে। সাধকস্য দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ। যস্তু সাধকঃ যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কালজিৎ মৃত্যুজেতা ভবেৎ। এতেন যোগস্য প্রারব্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতং। তদুক্তং বিষ্ণুধর্ম্মে। স্বদেহারম্ভকস্যাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ। যো যোগঃ পৃথিবীপাল শৃণু তস্যাপি লক্ষণমিতি। বিদ্যারণ্যৈরপি জীবন্মুক্তাবুক্তং। যথা প্রারব্ধকর্ম্মতত্ত্বজ্ঞানাৎ প্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মনো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ। অতএব যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত ইতি। ভাগবতেঽপ্যুক্তং। দেহং জহ্যাৎ সমাধিনেতি॥ ৮২॥
বজ্রোল্যাং প্রবৃত্তিং জনয়িতুমাদৌ তৎফলমাহ স্বেচ্ছয়েতি। যোঽ-

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যস্য কস্যচিৎ।
ক্ষীরঞ্চৈকং দ্বিতীয়ন্তু নারী চ বশবর্ত্তিনী ॥ ৮৪ ॥
মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যসেৎ।
পুরুষোঽপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৮৫ ॥
যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্ব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥ ৮৬ ॥

ভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুদ্রাং বিজানাতি বিশেষেণ স্বানুভাবেন জানাতি স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাস্তৈর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈঃ ব্রহ্মচর্য্যাদি-ভির্বিনা ঋতে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি ॥ ৮৩ ॥

তৎসাধনোপযোগি বস্তুদ্বয়মাহ তত্রেতি। তত্র বজ্রোল্যভ্যাসে বস্তুনো-র্দ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে। কীদৃশে বস্তুদ্বয়ং যস্য কস্যচিৎ যস্য কস্যাপি ধনহীনস্য দুর্লভং দুঃখেন লব্ধুং শক্যং দুঃখেনাপি লব্ধুমশক্যমিতি বা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোষাৎ। কিংতদ্বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষায়ামাহ ক্ষীরমিতি। একং বস্তু ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিন্দ্রিয়দৌর্ব্বল্যাত্তদ্বলার্থং ক্ষীরপানং যুক্তং কেচিৎ তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহুঃ। তস্যান্তর্গতস্য ঘনীভাবে নির্গমনাসম্ভবাত্তদযুক্তং। দ্বিতীয়ন্তু বস্তু বশবর্ত্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা ॥৮৪॥

বজ্রোলীমুদ্রাপ্রকারমাহ মেহনেনেতি। মেহনেন স্ত্রীসঙ্গানন্তরং বিন্দোঃ ক্ষরণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নার্য্যপি যোষিদপি শনৈর্ম্মন্দং সম্যক্ যত্নপূর্ব্বকং ঊর্দ্ধাকুঞ্চনমূর্দ্ধমুপর্য্যাকুঞ্চনং মেঢ্রাকুঞ্চনেন বিন্দোরুপর্য্যাকর্ষণমভ্য-সেদ্বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ ॥ ৮৫ ॥

অথ বজ্রোল্যাঃ পূর্ব্বাঙ্গপ্রক্রিয়ামাহ যত্নত ইতি। শস্তঃ প্রশস্তঃ যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দংমন্দং যথা-শ্লেদ্ধমনার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেঢ্রবিবরে বায়োঃ

নারীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ।
চলিতঞ্চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ॥ ৮৭॥
এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ।
মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ॥ ৮৮॥

সঞ্চারঃ সম্যগ্বজ্রকন্দরে চরণং গমনং তৎকারণাৎ তদ্ধেতোঃ প্রকুর্ব্বীত প্রকর্ষেণ পুনঃ পুনঃ কুর্ব্বীত। অথ বজ্রোলীসাধনপ্রক্রিয়া। সীসকনির্ম্মিতাং স্নিগ্ধাং মেঢ্রপ্রবেশযোগ্যাং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং শলাকাং কারয়িত্বা তস্যা মেঢ্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ। প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যঙ্গুলমাত্রাং তৃতীয়দিনে ত্র্যঙ্গুলমাত্রাং। এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেঢ্রমার্গঃ শুদ্ধোভবতি। পুনস্তাদৃশীং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রবক্রোর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপয়েৎ। ততঃ সুবর্ণকারস্য অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্য নালস্য বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্য্যাৎ। তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি। ততো জলস্য মেঢ্রেণাকর্ষণমভ্যসেৎ। জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্ব্বোক্তশ্লোকরীত্যা বিন্দোরূর্দ্ধাকর্ষণমভ্যসেৎ। বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ। ইয়ং জিতপ্রাণস্যৈব সিদ্ধ্যতি নান্যস্য। খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবতি॥ ৮৬॥

এবং বজ্রোল্যভ্যাসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ নারীভগ ইতি। নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংশ্চাসৌ বিন্দুশ্চ পতদ্বিন্দুস্তং পতদ্বিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমুপর্য্যাহরেদাকর্ষয়েৎ। পতনাৎ পূর্ব্বমেব। যদি পতনাৎপূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন স্যাৎ তর্হি পতিতমাকর্ষয়েদিত্যাহ চলিতং চেতি। চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ ঊর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাহৃত্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ॥ ৮৭॥

বজ্রোলীগুণানাহ এবমিতি। এবমুক্তরীত্যা বিন্দুং যঃ সংরক্ষয়েৎ

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ।
যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ॥ ৮৯॥
চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তঞ্চ জীবিতম্।
তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ॥ ৯০॥
ঋতুমত্যা রজোঽপ্যেবং নিজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ।
মেঢ্রেণাকর্ষয়েদূর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ॥ ৯১॥

সম্যক্ রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি। যতো বিন্দোঃ শুক্রস্য পাতেন পতনেন মরণং ভবতি। বিন্দোর্দ্ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাদ্বিন্দু-ধারণাজ্জীবনং ভবতি। তস্মাদ্বিন্দুং সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ॥ ৮৮॥

সুগন্ধ ইতি। যোগিনো বজ্রোল্যভ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রস্য ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাৎ সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। দেহে যাবৎ বিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎ কালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ ন কুতোঽপীত্যর্থঃ॥ ৮৯॥

চিত্তায়ত্তমিতি। হি যস্মান্নৃণাং শুক্রং বীর্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলত্বাচ্চিত্তে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তে চিত্তাধীনং জীবিতং জীবনং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে জীবনাচ্ছুক্রে নষ্টে মরণাৎ শুক্রাধীনং তস্মাচ্ছুক্রং বিন্দুং মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাৎ যত্নাদিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়মেব। অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ। এবশব্দো ভিন্নক্রমঃ॥ ৯০॥

ঋতুমত্যা ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তেনাভ্যাসেন ঋতুর্ব্বিদ্যতে যস্যাঃ সা ঋতুমতী তস্যা ঋতুমত্যা ঋতুস্নাতায়াঃ স্ত্রিয়ো রেতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুঞ্চ রক্ষয়েৎ। পূর্ব্বোক্তাভ্যাসং দর্শয়তি মেঢ্রেণেতি। অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনত্বাৎ তং বেত্তীত্যভ্যাসযোগবিৎ মেঢ্রেণ গুহ্যেন্দ্রিয়েণ সম্যগ্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধমুপর্য্যাকর্ষয়েৎ। রজো বিন্দুং চেতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। অয়ং শ্লোকঃ ক্ষিপ্তঃ॥ ৯১॥

সহজোলিশ্চামরোলির্ব্বজ্রোল্যা ভেদ একতঃ ॥ ৯২ ॥
জলেষু ভস্ম নিক্ষিপ্য দগ্ধগোময়সম্ভবম্।
বজ্রোলীমৈথুনাদূর্দ্ধং স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনম্।
আসীনয়োঃ সুখেনৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ ॥ ৯৩ ॥
সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা।
অয়ং শুভকরো যোগো ভোগযুক্তোহপি মুক্তিদঃ ॥৯৪॥

সহজোল্যমরোল্যো বিবক্ষুস্তয়োর্ব্বজ্রোলীবিশেষত্বমাহ সহজোলিশ্চেতি। বজ্রোল্যা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিশ্চ। তত্র হেতুঃ একতঃ একত্বাদেকফলত্বাদিত্যর্থঃ। একশব্দাদ্ভাবপ্রধানাৎ পঞ্চম্যাস্তসিঃ ॥ ৯২ ॥

সহজোলিমাহ জলেষিতি। গোঃ পুরীষাণি গোময়ানি দগ্ধানি চ তানি গোময়ানি চ দগ্ধগোময়ানি তেষু সম্ভব উৎপত্তির্যস্য তদ্দগ্ধগোময়সম্ভবং শোভনং ভস্ম বিভূতিঃ তৎ জলে তোয়ে নিক্ষিপ্য তোয়মিশ্রং কৃত্বেত্যর্থঃ। বজ্রোলীমুদ্রার্থং মৈথুনং তস্মাদূর্দ্ধমনন্তরং সুখেনৈবানন্দেনৈবাসীনয়োরুপবিষ্টয়োঃ ক্ষণাদ্রত্যবসানমুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতিক্রিয়া যাভ্যাং তৌ মুক্তব্যাপারৌ তয়োর্মুক্তব্যাপারয়োঃ। স্ত্রী চ পুমাংশ্চ স্ত্রীপুংসৌ তয়োঃ স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনং শোভনান্যঙ্গানি স্বাঙ্গানি মূর্দ্ধললাটনেত্রহৃদয়স্কন্ধভুজাদীনি তেষু লেপনং ॥ ৯৩ ॥

সহজোলিরিতি। ইয়মুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিঃ। কীদৃশী সদা শ্রদ্ধেয়া সর্ব্বদা শ্রদ্ধাতুং যোগ্যা। অয়ং সহজোল্যাখ্যো যোগ উপায়ঃ শুভকরঃ শুভং শ্রেয়ঃ করোতীতি শুভকরঃ। যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষিত্যভিধানাৎ। কীদৃশো যোগঃ ভোগেন যুক্তোহপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ৯৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্।
নির্ম্মৎসরাণাং সিধ্যেত ন তু মৎসরশালিনাম্॥ ৯৫॥

অথামরোলী।

পিত্তোল্বণত্বাৎ প্রথমাম্বুধারাং
বিহায় নিঃসারতয়ান্ত্যধারাং।
নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা
কাপালিকে খণ্ডমতেঽমরোলী॥ ৯৬॥
অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্ব্বন্ দিনে দিনে।
বজ্রোলীমভ্যসেৎ সম্যগমরোলীতি কথ্যতে॥ ৯৭॥

অয়ং যোগ ইতি। অয়মুক্তো যোগঃ পুণ্যং বিদ্যতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ সুকৃতিনস্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশ্যন্তীতি-তত্ত্বদর্শিনস্তেষাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসরান্নিষ্ক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎসরাণা-মন্যগুণদ্বেষরহিতানাং। মৎসরোঽন্যগুণদ্বেষ ইত্যমরঃ। তাদৃশানাং পুংসাং সিধ্যেত সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিদ্ধেৎ॥ ৯৫॥

অমরোলীমাহ পিত্তোল্বনত্বাদিতি। পিত্তেনোল্বণোৎকটা পিত্তোল্বণা তস্যা ভাবঃ পিত্তোল্বণত্বং তস্মাৎ। প্রথমা পূর্ব্বা যাম্বুনঃ শিবাম্বুনো ধারা তাং বিহায় শিবাম্বুনির্গমনসময়ে কিঞ্চিৎ পূর্ব্বাং ধারাং ত্যক্ত্বা নির্গতঃ সারো যস্যাঃ সা নিঃসারা তস্যা ভাবো নিঃসারতা তয়া নিঃসারতয়া নিঃসারত্বেনান্ত্য-ধারা অন্ত্যা চরমা যা ধারা তাং বিহায় কিঞ্চিদন্ত্যাং ধারাং ত্যক্ত্বা। শীতলা পিত্তাদিদোষসারত্বরহিতা যা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে। খণ্ডো যোগবিশেষো মতোঽভিমতো যস্য স খণ্ডমতস্তস্মিন্ খণ্ড-মতে কাপালিকস্যায়ং কাপালিকস্তস্মিন্ কাপালিকে খণ্ডকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ। অমরোলী প্রসিদ্ধেতি শেষঃ॥ ৯৬॥

অমরোলীমিতি। অমরীং শিবাম্বু যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ। নস্যং কুর্ব্বন্ শ্বাসেনামর্য্য ঘ্রাণান্তগ্রহণং কুর্ব্বন্ সন্ দিনে দিনে প্রতিদিনং বজ্রোলীং

অভ্যাসান্নিঃসৃতাং চান্দ্রীং বিভূত্যা সহ মিশ্রয়েৎ।
ধারয়েদুত্তমাঙ্গেষু দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে॥ ৯৮॥
পুংসো বিন্দুং সমাকুঞ্চ্য সম্যগভ্যাসপাটবাৎ।
যদি নারী রজো রক্ষেদ্বজ্রোল্যা সাপি যোগিনী॥ ৯৯॥
তস্যাঃ কিঞ্চিদ্রজো নাশং ন গচ্ছতি ন সংশয়ঃ।
তস্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি॥ ১০০॥

মেহনেন শনৈরিতি শ্লোকেনোক্তং সম্যগভ্যসেৎ সামরোলীতি কথ্যতে। কাপালিকৈরিতি শেষঃ। অমরীপাতামরী। নস্যপূর্ব্বিকা বজ্রোল্যমরোলীশব্দেনোচ্যতে ইত্যর্থঃ॥ ৯৭॥

অভ্যাসাদিতি। অভ্যাসাদমরোল্যভ্যাসাৎ নিঃসৃতাং নির্গতাং চান্দ্রীং চন্দ্রস্যেয়ং চান্দ্রী তাং চান্দ্রীং সুধাং বিভূত্যা ভস্মনা সহ সাকং মিশ্রয়েৎ সংযোজয়েৎ। উত্তমাঙ্গেষু শিরঃকপালনেত্রস্কন্ধকণ্ঠহৃদয়ভুজাদিষু ধারয়েৎ। ভস্মমিশ্রিতাং চান্দ্রীমিতি শেষঃ। দিব্যা অতীতানাগতবর্ত্তমানব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টপদার্থদর্শনযোগ্যা দৃষ্টির্যস্য স দিব্যদৃষ্টির্দিব্যদৃক্ প্রজায়তে প্রকর্ষেণ জায়তে। অমরীসেবনপ্রকারবিশেষাঃ শিবাম্বুকল্যাদবগন্তব্যাঃ॥ ৯৮॥

পুংসো বজ্রোলীসাধনমুক্ত্বা নার্য্যাস্তদাহ পুংসো বিন্দুমিতি। সম্যগভ্যাসস্য সম্যগভ্যসনস্য পাটবং পটুত্বং তস্মাৎ পুংসঃ পুরুষস্য বিন্দুং বীর্য্যং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকৃষ্য নারী স্ত্রী যদি রজো বজ্রোল্যা বজ্রোলীমুদ্রয়া রক্ষেৎ। সাপি নারী যোগিনী প্রশস্তযোগবতী জ্ঞেয়া। পুংসো বিন্দুসমাযুক্তমিতি পাঠে তু এতদ্রজসো বিশেষণং॥ ৯৯॥

নারীকৃতায়া বজ্রোল্যাঃ ফলমাহ তস্যা ইতি। তস্যা বজ্রোল্যভ্যসনশীলায়া নার্য্যা রজঃ কিঞ্চিৎ কিমপি স্বল্পমপি নাশং ন গচ্ছতি নষ্টং ন ভবতি পতনং ন প্রাপ্নোতি ইত্যর্থঃ। অত্র সংশয়ো ন সন্দেহো ন। তস্যা নার্য্যাঃ শরীরে নাদশ্চ বিন্দুতামেব গচ্ছতি মূলাধারাদুত্থিতো নাদো হৃদয়োপরি বিন্দুভাবং গচ্ছতি। বিন্দুনা সহৈকীভবতীত্যর্থঃ। অমৃতসিদ্ধৌ।

স বিন্দুস্তদ্রজশ্চৈব একীভূয় স্বদেহগৌ।
বজ্রোল্যভ্যাসযোগেন সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ ॥ ১০১ ॥
রক্ষেদাকুঞ্চনাদূর্দ্ধং যা রজঃ সা হি যোগিনী।
অতীতানাগতং বেত্তি খেচরী চ ভবেৎধ্রুবম্ ॥১০২॥
দেহসিদ্ধিং চ লভতে বজ্রোল্যভ্যাসযোগতঃ।
অয়ং পুণ্যকরো যোগো ভোগে ভুক্তেঽপি মুক্তিদঃ॥১০৩॥

বীজং চ পৌরুষং প্রোক্তং রজশ্চ স্ত্রীসমুদ্ভবং।
অনয়োর্বাহযোগেন সৃষ্টিঃ সংজায়তে নৃণাং ॥
যদাভ্যন্তরযোগঃ স্যাত্তদা যোগীতি গীয়তে।
বিন্দুশ্চন্দ্রময়ঃ প্রোক্তো রজঃ সূর্য্যময়স্তথা ॥
অনয়োঃ সঙ্গমাদেব জায়তে পরমং পদং।
স্বর্গদো মোক্ষদো বিন্দুর্দ্ধর্ম্মদোঽধর্ম্মদস্তথা ॥
তন্মধ্যে দেবতাঃ সর্ব্বাস্তিষ্ঠন্তে সূক্ষ্মরূপতঃ। ইতি ॥ ১০০ ॥

বিন্দুরিতি। স পুংসো বিন্দুস্তদ্রজো নার্য্যা রজশ্চৈব বজ্রোলীমুদ্রায়া অভ্যাসো বজ্রোল্যভ্যাসঃ সএব যোগস্তেনৈকীভূয় মিলিত্বা স্বদেহগৌ স্বদেহে গতৌ, সর্ব্বসিদ্ধিং প্রযচ্ছতঃ দত্তঃ ॥ ১০১ ॥

রক্ষেদিতি। যা নার্য্যাকুঞ্চনাদ্যোনিসঙ্কোচনাদূর্দ্ধমুপরিস্থানে নীত্বা রজো রক্ষেৎ। হীতি প্রসিদ্ধং যোগশাস্ত্রে। সা যোগিন্যতীতানাগতং ভূতং ভবিষ্যং চ বস্তু বেত্তি জানাতি ধ্রুবমিতি নিশ্চিতং খেঽন্তরিক্ষে চরতীতি খেচর্য্যন্তরিক্ষচারী ভবেৎ ॥ ১০২ ॥

দেহসিদ্ধিমিতি। বজ্রোল্যা অভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্দেহস্য সিদ্ধিং রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননস্বরূপাং লভন্তে। অয়ং যোগো বজ্রোল্যভ্যাসযোগঃ পুণ্যকরোঽদৃষ্টবিশেষজনকঃ। কীদৃশো যোগঃ ভুজ্যত ইতি ভোগো বিষয়স্তস্মিন্ ভুক্তেঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ১০৩ ॥

অথ শক্তিচালনং।

কুটিলাঙ্গী কুণ্ডলিনী ভুজঙ্গী শক্তিরীশ্বরী।
কুণ্ডল্যরুন্ধতী চৈতে শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকাঃ ॥ ১০৪ ॥
উদ্ঘাটয়েৎ কপাটন্তু যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা তথা যোগী মোক্ষদ্বারং বিভেদয়েৎ ॥১০৫॥
যেন মার্গেণ গন্তব্যং ব্রহ্মস্থানং নিরাময়ম্।
মুখেনাচ্ছাদ্য তদ্দ্বারং প্রসুপ্তা পরমেশ্বরী ॥ ১০৬ ॥
কন্দোর্দ্ধং কুণ্ডলীশক্তিঃ সুপ্তা মোক্ষায় যোগিনাম্।
বন্ধনায় চ মূঢ়ানাং যস্তাং বেত্তি স যোগবিৎ ॥ ১০৭ ॥

শক্তিচালনং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাততয়া কুণ্ডলীপর্য্যায়ন্তথা মোক্ষদ্বারবিভেদনাদিকঞ্চাহ সপ্তভিঃ। কুটিলাঙ্গীতি। (১) কুটিলাঙ্গী (২) কুণ্ডলিনী (৩) ভুজঙ্গী (৪) শক্তিঃ (৫) ঈশ্বরী (৬) কুণ্ডলী (৭) অরুন্ধতী চৈতে সপ্ত শব্দাঃ পর্য্যায়বাচকা একার্থবোধকাঃ ॥ ১০৪ ॥

উদ্ঘাটয়েদিতি। যথা যেন প্রকারেণ পুমান্ কুঞ্চিকয়া কপাটার্গলোৎসারণসাধনভূতয়া হঠাৎ বলাৎ কপাটমররমুদ্ঘাটয়েদুৎসারয়েৎ। হঠাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। তথা তেন প্রকারেণ যোগী হঠাদ্ধঠাভ্যাসাৎ কুণ্ডলিন্যা শক্ত্যা মোক্ষদ্বারং মোক্ষস্য দ্বারং প্রাপকং সুষুম্নামার্গং বিভেদয়েদ্বিশেষেণ ভেদয়েৎ। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতীতি শ্রুতেঃ ॥ ১০৫ ॥

যেনেতি। আময়ো রোগজন্যং দুঃখং দুঃখমাত্রোপলক্ষণং তস্মান্নির্গতং নিরাময়ং দুঃখমাত্ররহিতং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মাবির্ভাবজনকং স্থানং ব্রহ্মস্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রং। তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত ইতিশ্রুতেঃ। যেন মার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ গন্তব্যং গমনার্হমস্তি তদ্দ্বারং তস্য মার্গস্য দ্বারং প্রবেশমার্গং মুখেনাস্যেনাচ্ছাদ্য রুদ্ধ্বা পরমেশ্বরী কুণ্ডলিনী। প্রসুপ্তা নিদ্রিতাস্তি ॥ ১০৬ ॥

কন্দোর্দ্ধ ইতি। কুণ্ডলীশক্তিঃ কন্দোর্দ্ধে কন্দস্যোপরিভাগে যোগিনাং মোক্ষায় সুপ্তা মূঢ়ানাং বন্ধনায় সুপ্তা। যোগিনস্তাং চালয়িত্বা মুক্তা ভবন্তি।

কুণ্ডলী কুটিলাকারা সর্পবৎ পরিকীর্ত্তিতা।
সা শক্তিশ্চালিতা যেন স যুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৮ ॥
গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডাং তপস্বিনীং।
বলাৎকারেণ গৃহ্নীয়াৎ তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদং ॥ ১০৯ ॥
ইড়া ভগবতী গঙ্গা পিঙ্গলা যমুনা নদী।
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে বালরণ্ডা চ কুণ্ডলী ॥ ১১০ ॥
পুচ্ছে প্রগৃহ্য ভুজগীং সুপ্তামুদ্বোধয়েচ্চ তাম্।
নিদ্রাং বিহায় সা শক্তিরূর্দ্ধমুত্তিষ্ঠতে হঠাৎ ॥ ১১১ ॥

মূঢ়াস্তদজ্ঞানাদ্বদ্ধাস্তিষ্ঠন্তীতি ভাবঃ। তাং কুণ্ডলিনীং যো বেত্তি স যোগবিৎ। সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং কুণ্ডল্যাশ্রয়ত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৭ ॥

কুণ্ডলীতি। কুণ্ডলী শক্তিঃ সর্পবৎ ভুজগবৎ কুটিল আকারঃ স্বরূপং যস্যাঃ সা কুটিলাকারা পরিকীর্ত্তিতা কথিতা যোগিভিঃ। সা কুণ্ডলীশক্তির্যেন পুংসা চালিতা মূলাধারাদূর্দ্ধং নীতা স মুক্তোঽজ্ঞানবন্ধান্নিবৃত্তঃ অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতীতি শ্রুতেঃ ॥ ১০৮ ॥

গঙ্গাযমুনয়োরিতি। গঙ্গাযমুনয়োরাধারাধেয়ভাবেন তয়োর্ভাবনাদ্গঙ্গাযমুনয়োরভেদেন ভাবনাদ্বা গঙ্গাযমুনে ইড়াপিঙ্গলে তয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্নামার্গে তপস্বিনীং নিরশনস্থিতেঃ। বালরণ্ডাং বালরণ্ডাশব্দবাচ্যাং কুণ্ডলীং বলাৎকারেণ হঠেন গৃহ্নীয়াৎ। তৎ তস্যা গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে গ্রহণং বিষ্ণোর্হরের্ব্যাপকস্যাত্মনো বা পরমং পদং পরমপদপ্রাপকং ॥ ১০৯ ॥

গঙ্গাযমুনাদিপদার্থমাহ। ইড়েতি ইড়া বামনিঃশ্বাসা নাড়ী ভগবত্যৈশ্বর্য্যাদিসম্পন্না গঙ্গা গঙ্গাপদবাচ্যা পিঙ্গলা দক্ষিণনিশ্বাসা যমুনা যমুনাশব্দবাচ্যা নদী। ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে মধ্যগতা যা কুণ্ডলী সা বালরণ্ডা বালরণ্ডা শব্দবাচ্যা ॥ ১১০ ॥

শক্তিচালনমাহ পুচ্ছে ইতি। সুপ্তাং নিদ্রিতাং ভুজগীং তাং কুণ্ডলিনীং পুচ্ছে গৃহীত্বোদ্বোধয়েৎ প্রবোধয়েৎ সা শক্তিঃ কুণ্ডলী নিদ্রাং বিহায় হঠাদূর্দ্ধং তিষ্ঠত ইত্যন্বয়ঃ। এতৎ রহস্যং তু গুরুমুখাদবগন্তব্যং ॥ ১১১ ॥

অবস্থিতা চৈব ফণাবতী সা
প্রাতশ্চ সায়ং প্রহরার্দ্ধমাত্রম্।
প্রপূর্য্য সূর্য্যাৎ পরিধানযুক্ত্যা
প্রগৃহ্য নিত্যং পরিচালনীয়া ॥ ১১২ ॥
ঊর্দ্ধং বিতস্তিমাত্রং তু বিস্তারং চতুরঙ্গুলম্।
মৃদুলং ধবলং প্রোক্তং বেষ্টিতাম্বরলক্ষণম্ ॥ ১১৩ ॥

অবস্থিতা ইতি। অবস্থিতার্দ্ধাকুঞ্চিতা মূলাধারস্থিতা ফণাবতী ভুজঙ্গী সা কুণ্ডলী সূর্য্যাদাপূর্য্য সূর্য্যাৎ পূরণং কৃত্বা পরিধানে যুক্তিস্তয়া পরিধানযুক্ত্যা প্রগৃহ্য গৃহীত্বা। সায়ং সূর্য্যাস্তসময়ে প্রাতঃ সূর্য্যোদয়বেলায়াং নিত্যমহরহঃ প্রহরস্য যামস্যার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধং প্রহরার্দ্ধমেব প্রহরার্দ্ধমাত্রং মুহূর্ত্তদ্বয়মাত্রং পরিচালনীয়া পরিতশ্চালয়িতুং যোগ্যা। পরিধানযুক্তির্দেশিকাদ্বোধ্যা ॥ ১১২ ॥ কন্দসংপীড়নেন শক্তিচালনং বিবক্ষুরাদৌ কন্দস্য স্থানং স্বরূপং চাহ ঊর্দ্ধমিতি। মূলস্থানাদ্বিতস্তিমাত্রং বিতস্তিপ্রমাণমূর্দ্ধমুপরি নাভিমেঢ্রয়োর্ম্মধ্যে। এতেন কন্দস্য স্থানমুক্তং। তথাচোক্তং

ঊর্দ্ধং মেঢ্রাদধো নাভেঃ কন্দযোনিঃ খগাণ্ডবৎ।
তত্র নাড্যঃ সমুৎপন্নাঃ সহস্রাণাং দ্বিসপ্ততিঃ ॥
ইতি গোরক্ষশতকে।

গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ।
দেহমধ্যং তনোর্ম্মধ্যং মনুজানামিতীরিতং ॥
কন্দস্থানং মনুষ্যাণাং দেহমধ্যান্নবাঙ্গুলং।
চতুরঙ্গুলবিস্তারমায়ামং চ তথাবিধং ॥
অণ্ডাকৃতিবদাকার ভূষিতং চ ত্বগাদিভিঃ।
চতুষ্পদাং তিরশ্চাং চ দ্বিজানাং তুন্দমধ্যগম্ ॥
ইতি যাজ্ঞবল্ক্যঃ।

সতি বজ্রাসনে পাদৌ করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্।
গুল্ফদেশসমীপে চ কন্দং তত্র প্রপীড়য়েৎ ॥ ১১৪ ॥
বজ্রাসনে স্থিতো যোগী চালয়িত্বা চ কুণ্ডলীম্।
কুর্য্যাদনন্তরং ভস্ত্রাং কুণ্ডলীমাশু বোধয়েৎ ॥ ১১৫ ॥
ভানোরাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ কুণ্ডলীং চালয়েৎ ততঃ।
মৃত্যুবক্ত্রগতস্যাপি তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ ॥ ১১৬ ॥

গুদাদ্ব্যঙ্গুলোপর্য্যেকাঙ্গুলং মধ্যং তস্মান্নবাঙ্গুলং কন্দস্থানং মিলিত্বা দ্বাদশাঙ্গুল-প্রমাণং বিতস্তিমাত্রং জাতং চতুর্ণামঙ্গুলীনাং সমহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুল-প্রমাণং বিস্তারং। বিস্তারো দৈর্ঘ্যস্যাপ্যুপলক্ষণং। চতুরঙ্গুলং দীর্ঘঞ্চ মৃদুলং কোমলং ধবলং শুভ্রং বেষ্টিতং বেষ্টনাকারীকৃতং যদম্বরং বস্ত্রং তস্য লক্ষণং স্বরূপমিব লক্ষণং স্বরূপং যস্য তাদৃশং প্রোক্তং কথিতং কন্দস্বরূপং যোগি-ভিরিতি শেষঃ ॥ ১১৩ ॥

সতীতি। বজ্রাসনে কৃতে সতি করাভ্যাং হস্তাভ্যাং গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী তয়োর্দ্দেশৌ প্রদেশৌ তয়োঃ সমীপে গুল্ফাভ্যাং কিঞ্চিদুপরি। তদ্‌গ্রন্থী ঘুটিকে গুল্ফাবিত্যমরঃ। পাদৌ চরণৌ দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েৎ গৃহ্নীয়াৎ। চকারাদ্দৃতাভ্যাং পাদাভ্যাং তত্র কন্দস্থানে কন্দং প্রপীড়য়েৎ প্রকর্ষেণ পীড়-য়েৎ। গুলফাদূর্দ্ধং করাভ্যাং পাদৌ গৃহীত্বা নাভেরধোভাগে কন্দং পীড়য়ে-দিত্যর্থঃ ॥ ১১৪ ॥

বজ্রাসন ইতি। বজ্রাসনে স্থিতো যোগী কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালন-মুদ্রাং কৃত্বেত্যর্থঃ। অনন্তরং শক্তিচালনানন্তরং ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। এবং রীত্যা কুণ্ডলীং শক্তিমাশু শীঘ্রং বোধয়েৎ প্রবুদ্ধাং কুর্য্যাৎ। বজ্রাসনে শক্তিচালনস্য পূর্ব্বং বিধানেঽপি পুনর্ব্বজ্রাসনোপপাদনং শক্তিচাল-নানন্তরং ভস্ত্রায়াং বজ্রাসনমেব কর্ত্তব্যমিতি নিয়মার্থং ॥ ১১৫ ॥

ভানোরিতি। ভানোর্নাভিদেশস্থস্য সূর্য্যস্যাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ। নাভেরা-কুঞ্চনেনৈব তস্যাকুঞ্চনং ভবতি। ততঃ ভানোরাকুঞ্চনাৎ কুণ্ডলীং শক্তিং

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং নির্ভয়ং চালনাদসৌ।
ঊর্দ্ধমাকৃষ্যতে কিঞ্চিৎ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা ॥ ১১৭ ॥
তেন কুণ্ডলিনী তস্যাঃ সুষুম্নায়া মুখং ধ্রুবম্।
জহাতি তস্মাৎ প্রাণোঽয়ং সুষুম্নাং ব্রজতি স্বতঃ ॥১১৮॥
তস্মাৎ সঞ্চালয়েন্নিত্যং সুখসুপ্তামরুন্ধতীম্।
তস্যাঃ সঞ্চালনেনৈব যোগী রোগৈঃ প্রমুচ্যতে ॥১১৯॥
যেন সঞ্চালিতা শক্তিঃ স যোগী সিদ্ধিভাজনম্।
কিমত্র বহুনোক্তেন কালং জয়তি লীলয়া ॥ ১২০ ॥

চালয়েৎ। মৃত্যোর্ব্বক্ত্রং মুখং গতস্যাপি প্রাপ্তস্যাপি তস্য পুংসো মৃত্যুভয়ং কালভয়ং কুতঃ। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১১৬ ॥

মুহূর্ত্তদ্বয়মিতি। মুহূর্ত্তয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং ঘটিকাচতুষ্টয়াত্মকং তৎপর্য্যন্তং তদবধি নির্ভয়ং নিঃশঙ্কং চালনাদসৌ শক্তিঃ সুষুম্নায়াং সমুদ্গতা সতী কিঞ্চিদূর্দ্ধমাকৃষ্যতে আকৃষ্টা ভবতি ॥ ১১৭ ॥

তেনেতি। তেনোর্দ্ধমাকর্ষণেন কুণ্ডলী তস্যাঃ প্রসিদ্ধায়াঃ সুষুম্নায়া মুখং প্রবেশমার্গং ধ্রুবং নিশ্চিতং জহাতি ত্যজতি। তস্মান্মার্গত্যাগাদয়ং প্রাণবায়ুঃ স্বতঃ স্বয়মেব সুষুম্নাং ব্রজতি গচ্ছতি। সুষুম্নামুখাৎ প্রাগেব কুণ্ডলিন্যা নির্গতত্বাদিতিভাবঃ ॥ ১১৮ ॥

তস্মাদিতি। যস্মাচ্ছক্তিচালনেন প্রাণঃ সুষুম্নাং ব্রজতি তস্মাৎ সুখেন সুপ্তা সুখসুপ্তা তাং সুখসুপ্তামরুন্ধতীং শক্তিং নিত্যং প্রতিদিনং সঞ্চালয়েৎ সম্যক্ চালয়েৎ। তস্যাঃ শক্তেঃ সঞ্চালনেনৈব সঞ্চালনমাত্রেণ যোগী রোগৈঃ কাসশ্বাসজ্বরাদিভিঃ প্রমুচ্যতে প্রকর্ষেণ মুক্তো ভবতি ॥ ১১৯ ॥

যেনেতি। যেন যোগিনা শক্তিঃ কুণ্ডলী সঞ্চালিতা স যোগী সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি। অত্রাস্মিন্নর্থে বহূক্তেন বহুপ্রশংসনেন কিং। ন কিমপীত্যর্থঃ। কালং মৃত্যুং লীলয়া ক্রীড়য়ানায়াসেনৈব জয়ত্যভিভবতীত্যর্থঃ ॥ ১২০ ॥

ব্রহ্মচর্য্যরতস্যৈব নিত্যং হিতমিতাশিনঃ।
মণ্ডলাদ্দৃশ্যতে সিদ্ধিঃ কুণ্ডল্যভ্যাসযোগিনঃ॥ ১২১॥
কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্য্যাদ্বিশেষতঃ।
এবমভ্যসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃ॥১২২॥
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে।
কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যসনাদৃতে॥ ১২৩॥

ব্রহ্মচর্য্যেতি। ব্রহ্মচর্য্যং শ্রোত্রাদিভিঃ সহোপস্থসংযমস্তস্মিন্ রতস্য তৎপরস্য নিত্যং সর্ব্বদা হিতং পথ্যং মিতং চতুর্থাংশবর্জ্জিতমশ্নাতীতি তস্য কুণ্ডল্যভ্যাসঃ শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সোঽস্যাস্তীতি স তথা তস্য মণ্ডলাচ্চত্বারিংশদ্দিনাত্মকাদনন্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্দৃশ্যতে। নাসা-দক্ষিণমার্গবাহিপবনাৎ প্রাণোঽতিদীর্ঘাকৃতশ্চন্দ্রাভঃ পরিপূরিতামৃততনুঃ প্রাগ্‌-ঘটিকায়াস্ততঃ। ছিত্বা কালবিশালবহ্নিবশগং ভ্রূরন্ধ্রনাড়ীগতং তৎকায়ং কুরুতে পুনর্নবতরং ছিন্নং দ্রুবং স্কন্ধবৎ॥ ১২১॥

কুণ্ডলীমিতি। কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃত্বা। অথানন্তরমেব ভস্ত্রাং তন্নাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। নিত্যং প্রতিদিনং এবমুক্তপ্রকারেণাভ্য-সতো যমিনো যোগিনো যমভীর্যমাদ্ভয়ং কুতঃ। ত কুতোঽপীত্যর্থঃ। যো-গিনো দেহত্যাগস্য স্বাধীনত্বাদিতি তাৎপর্য্যং॥ ১২২॥

দ্বাসপ্ততীতি। দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বা-সপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসংখ্যকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কর্ত্তব্যে সতি কুণ্ডল্যভ্যসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ ন কুতোঽ-পি। শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্ব্বাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভি-প্রায়ঃ॥ ১২৩॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্।
আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥
অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধৃত্বা সমাধিনা।
রুদ্রাণী বা পরা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি ॥১২৫॥
রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা।
রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে ॥১২৬॥

ইয়ং ত্বিতি। ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুষুম্না যোগিনাং দৃঢাভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকাদি প্রাণসংযামঃ প্রাণায়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা তৈঃ সরলা ঋজ্বী ভবেৎ ॥ ১২৪ ॥

অভ্যাস ইতি। সমাধিনেতরবৃত্তিনিরোধরূপেণৈকাগ্রেণ মনো ধৃত্বান্তঃকরণং ধারণানিষ্ঠং কৃত্বাভ্যাসে মনঃস্থিতৌ যত্নে বিগতা নিদ্রা যেষাং তে তথা তেষাং। নিদ্রাপদমালস্যোপলক্ষণং। অনলসানামিত্যর্থঃ। রুদ্রাণী শাম্ভবী মুদ্রা বা অথবা পরান্যা উন্মন্যাদিকা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি। এতেন হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ ॥ ১২৫ ॥

রাজযোগং বিনা আসনাদীনাং বৈযর্থ্যমৌপচারিকশ্লেষেণাহ রাজযোগমিতি। বৃত্ত্যন্তরনিরোধপূর্ব্বকাত্মগোচরধারাবাহিকনির্ব্বিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ হঠং বিনা রাজযোগ ইত্যত্র সূচিতস্তৎসাধনাভ্যাসো বা তং বিনা তন্মতে পৃথ্বীশব্দেন স্থৈর্য্যগুণঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা পরমপুরুষার্থফলাসিদ্ধেরিতি হেতুরগ্রেঽপি যোজনীয়ঃ। রাজযোগং বিনা নিশেব নিশা কুম্ভকো ন রাজতে নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসঞ্চারাভাবাৎ। নিশা শব্দেন প্রাণসঞ্চারাভাবলক্ষণঃ কুম্ভকো লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিত্রাপি বিবিধাপি বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে। পক্ষান্তরে। রাজ্ঞো নৃপস্য যোগো রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথ্বী ভূমির্ন রাজতে শাস্তারং বিনা ভূমৌ নানোপদ্রবসম্ভবাৎ। রাজা

মারুতস্য বিধিং সর্ব্বং মনোযুক্তং সমভ্যসেৎ।
ইতরত্র ন কর্ত্তব্যা মনোবৃত্তির্ম্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥
ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শম্ভুনা।
একৈকা তাসু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥
উপদেশং হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাম্প্রদায়িকম্।
স এব শ্রীগুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

চন্দ্রঃ সোমোঽস্মাকং ব্রাহ্মণানাং রাজেতি শ্রুতেঃ। তস্য যোগং সম্বন্ধং বিনা নিশা রাত্রির্ন রাজতে। রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেষু ক্রিয়মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ। বিচিত্রাপি। পৃথ্বীপক্ষে রত্নাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি। নিশাপক্ষে গ্রহনক্ষত্রাদিভির্ব্বিচিত্রাপি। মুদ্রাপক্ষে রেখাভির্ব্বিচিত্রাপি ন রাজতে ॥ ১২৬ ॥

মারুতস্যেতি। মারুতস্য বায়োঃ সর্ব্বং বিধিং কুম্ভকমুদ্রাবিধানং মনোযুক্তং মনসা যুক্তং সমভ্যসেৎ সম্যগভ্যসেৎ। মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরত্র মারুতস্য বিধেরন্যস্মিন্ বিষয়ে মনোবৃত্তির্ম্মনসো বৃত্তিঃ প্রবৃত্তির্ন কর্ত্তব্যা ন কার্য্যা ॥ ১২৭ ॥

মুদ্রা উপসংহরতি ইতীতি। আদিনাথেন সর্ব্বেশ্বরেণ শম্ভুনা শং সুখং ভবত্যস্মাদিতি শম্ভুস্তেন। ইত্যুক্তরীত্যা দশ দশসংখ্যকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ। তাসু মুদ্রাসু মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেকমপি যা কাচন মুদ্রা যমিনাং যমবতাং যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িন্যণিমাদিপ্রদাত্রী বা ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রোপদেষ্টারং গুরুং প্রশংসতি উপদেশমিতি। যঃ পুমান্ মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনাং সম্প্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাদাগতং সাম্প্রদায়িকমুপদেশং দত্তে দদাতি। স এব স পুমানেব শ্রীগুরুঃ শ্রীমান্ গুরুঃ সর্ব্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ। স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ ঈশ্বর এব সঃ। ঈশ্বরাভিন্ন এব স ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ।
অণিমাদিগুণৈঃ সার্দ্ধং লভতে কালবঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥
ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং
মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

তস্যেতি। মুদ্রাণামুপদেষ্টু গুর্বোর্ব্বাক্যপরো বাক্যমাসনকুম্ভকাদ্যনুষ্ঠান-বিষয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরস্তৎপরঃ তৎপরশ্চাদর-বান্। আদরশ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সম্ভূয় মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনাবর্ত্তনং তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোঽ-ণিমাদিগুণৈরণিমাদিসিদ্ধিভিঃ সার্দ্ধং সাকং কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
মুদ্রাকথনং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

হঠপ্রদীপিকা ।

চতুর্থোপদেশঃ ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে ।
নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥ ১ ॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাসনকুম্ভকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজযোগং বিবক্ষুঃ স্বাত্মারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি তত্র বিঘ্নবাহুল্যস্য সম্ভবাৎ তন্নিবৃত্তয়ে শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরতি নম ইতি। শিবায় সুখরূপায়েশ্বরাভিন্নায় বা তদুক্তং। নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুরূপিণ ইতি। গুরবে দেশিকায় যদ্বা গুরবে সর্ব্বান্তর্যামিতয়া নিখিলোপদেষ্ট্রে শিবায়েশ্বরায়। তথা চ পাতঞ্জলসূত্রং স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু। কীদৃশায় শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে কাংস্যঘণ্টানির্হ্রাদবদনুরণনং নাদঃ। বিন্দুরনুস্বারোত্তরভাবী ধ্বনিঃ। কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যস্য স তথা তস্মৈ। নাদবিন্দুকলাত্মনা বর্ত্তমানায়েত্যর্থঃ। তত্র নাদবিন্দুকলাত্মনি শিবে গুরৌ নিত্যং প্রতিদিনং পরায়ণোঽবহিতঃ পুমান্। এতেন নাদানুসন্ধানপরায়ণ ইত্যুক্তং পূর্ব্বপাদেন গুরুশিবয়োরভেদশ্চ সূচিতঃ। অঞ্জনং মায়োপাধিস্তদ্রহিতং নিরঞ্জনং শুদ্ধং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি। তথা চ বক্ষ্যতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজমিত্যাদিনা ॥ ১ ॥

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্।
মৃত্যুঘ্নঞ্চ সুখোপায়ং ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥ ২ ॥

সমাধিক্রমং প্রতিজানীতে অথেতি। অথাসনকুম্ভকমুদ্রাকথনানন্তরমিদানীমস্মিন্নবসরে সমাধিক্রমং প্রত্যাহারাদিরূপং প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষেণ বিবিচ্য বক্ষ্যামীত্যন্বয়ঃ। কীদৃশং সমাধিক্রমং। উত্তমং শ্রীআদিনাথোক্তসপাদন-কোটিসমাধিপ্রকারেষূৎকৃষ্টং। পুনঃ কীদৃশং মৃত্যুং কালং হন্তি নিবারয়তীতি মৃত্যুঘ্নং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকং। তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনাশবাসনাক্ষয়ৈঃ সুখস্য জীবন্মুক্তসুখস্যোপায়ং প্রাপ্তিসাধনং। পুনঃ কীদৃশং পরং ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মক্ষয়ে সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যন্তিকব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরং। তত্র নিরোধঃ সমাধিনা চিত্তস্য সসংস্কারাশেষবৃত্তিনিরোধে শান্তঘোরমূঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ। জীবন্নেবেহ বিদ্বান্ হর্ষশোকাভ্যাং বিমুচ্যত ইত্যাদি শ্রুত্যুক্তনির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতি। পরমমুক্তিস্তু প্রাপ্তভোগান্তেঽন্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবেনৌপাধিকরূপাত্যন্তিকনিবৃত্তাবাত্যন্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতিপ্রসবসিদ্ধং। ব্যুত্থাননিরোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে। মনোঽস্মিতায়ামস্মিতা মহতি মহান্ প্রধান ইতি চিত্তগুণানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতিসর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ। ননু জীবন্মুক্তস্য ব্যুত্থানে ব্রাহ্মণোঽহং মনুষ্যোঽহং ইত্যাদিব্যবহারদর্শনাচ্চিত্তাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদম্লেন দুগ্ধস্যেব স্বরূপচ্যুতিঃ স্যাদিতি চেন্ন। সংপ্রজ্ঞাতসমাধাবনুভূতাত্মসংস্কারস্য তাত্ত্বিকত্বনিশ্চয়াৎ। অতাত্ত্বিকান্যথাভাবস্যাবিকারিত্বাপ্রযোজকত্বাৎ। অম্লেন দুগ্ধস্য দধিভাবস্তু তাত্ত্বিক ইতি দৃষ্টান্তবৈষম্যাচ্চ। পুরুষস্য ত্বন্তঃকরণোপাধিকোঽহং ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ স্ফটিকস্য জবাকুসুমসন্নিধানোপাধিরূপক এব ন তাত্ত্বিকঃ। জবাকুসুমাপগমে স্ফটিকস্য স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃকরণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

রাজযোগঃ সমাধিশ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী।
অমরত্বং ক্ষয়স্তত্ত্বং শূন্যাশূন্যং পরং পদং॥ ৩॥
অমনস্কং তথাদ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্।
জীবন্মুক্তিশ্চ সহজা তুর্য্যা চেত্যেকবাচকাঃ॥ ৪॥
সলিলে সৈন্ধবং যদ্বৎসাম্যং ভজতি যোগতঃ।
তথাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে॥ ৫॥
যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে।
তদা সমরসত্বঞ্চ সমাধিরভিধীয়তে॥ ৬॥
তৎসমঞ্চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
প্রনষ্টসর্ব্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে॥ ৭॥
রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ।
জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরুবাক্যেণ লভ্যতে॥ ৮॥

সমাধিপর্য্যায়ান্ বিশেষেণাহ রাজযোগইত্যাদিনা শ্লোকদ্বয়েন। স্পষ্টং॥৩॥৪॥ ত্রিভিঃ সমাধিমাহ সলিল ইতি। যদ্বদ্যথা সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈকত্বং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাত্মা চ মনশ্চাত্মমনসী তয়োরাত্মমনসোরৈক্যমেকাকারতা। আত্মনি ধারিতং মন আত্মাকারং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ॥ ৫॥ ৬॥ ৭॥

অথ রাজযোগপ্রশংসা। রাজযোগস্যেতি। রাজযোগস্যানন্তরমেবোক্তস্য মাহাত্ম্যং প্রভাবং তত্ত্বতো বস্তুতঃ কো বা জানাতি। ন কোঽপি জানাতীত্যর্থঃ। তত্ত্বতো বক্তুমশক্যত্বেঽপ্যেকদেশেন রাজযোগপ্রভাবমাহ। জ্ঞানং স্বস্বরূপাপরোক্ষানুভবঃ। মুক্তির্ব্বিদেহমুক্তিঃ। স্থিতির্নির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তিঃ। সিদ্ধিরণিমাদিগুরুবাক্যেণ গুরুবচসা লভ্যতে। রাজযোগাদিতি শেষঃ॥ ৮॥

দুর্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্লভং তত্ত্বদর্শনম্।
দুর্লভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা॥ ৯॥
বিবিধৈরাসনৈঃ কুম্ভৈর্ব্বিচিত্রৈঃ করণৈরপি।
প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে॥ ১০॥
উৎপন্নশক্তিবোধস্য ত্যক্তনিঃশেষকর্ম্মণঃ।
যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে॥ ১১॥

দুর্লভ ইতি। বিশেষেণ ষিণ্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আমুষ্মিকাঃ সুধাদয়স্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্লভঃ। তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ দুর্লভং। সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা। সদ্গুরোঃ দৃষ্টিঃ স্থিরা যস্য বিনৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণলক্ষণস্য করুণাং দয়াং বিনেতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে দুর্লভা লব্ধুমশক্যা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোষঃ। গুরুকৃপয়া তু সর্ব্বং সুলভমিতি ভাবঃ॥ ৯॥

বিবিধৈরিতি। বিবিধৈরনেকবিধৈরাসনৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিপীঠৈর্ব্বিচিত্রৈর্নানাবিধৈঃ কুম্ভকৈঃ। বিচিত্রৈরিতি কাকাক্ষিগোলকন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। বিচিত্রৈরনেকপ্রকারকৈঃ করণৈর্হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকৈর্ম্মহামুদ্রাদিভির্ম্মহাশক্তৌ কুণ্ডলিন্যাং প্রবুদ্ধায়াং গতনিদ্রায়াং সত্যাং প্রাণো বায়ুঃ শূন্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে প্রলয়ং প্রাপ্নোতি। ব্যাপারাভাবঃ প্রাণস্য প্রলয়ঃ॥ ১০॥

উৎপন্নেতি। উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো যস্য তস্য ত্যক্তানি পরিত্যক্তানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কার্য্যানি যেন তস্য যোগিনঃ। আসনেন কায়িকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্থিতিঃ স্থিতি। প্রত্যাহারধারণাধ্যানসংপ্রজ্ঞাতসমাধিভির্ম্মানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। অসঙ্গো হ্যয়ং পুরুষ ইতি শ্রুতেরপরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সত্ত্বগুণাত্মিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি। পরবৈরাগ্যেণ দীর্ঘকালসংপ্রজ্ঞাতাভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্তে নির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতির্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা জীবন্মুক্তিঃ স্বয়মেব প্রযত্নান্তরং বিনৈব প্রজায়তে প্রাদুর্ভবতি। যেন ত্যজসি তত্ত্যজেতি নিঃসঙ্গপ্রজ্ঞয়া ভবেদিতি চ শ্রুতেঃ॥ ১১॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে।
তদা সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি নির্ম্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥
অমরায় নমস্তুভ্যং সোঽপিকালস্ত্বয়া জিতঃ।
পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥
চিত্তে সমত্বমাপন্নে বায়ৌ ব্রজতি মধ্যমে।
তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥
জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ
প্রাণোঽপি জীবতি মনো ম্রিয়তে ন যাবৎ।

সুষুম্নেতি। প্রাণে বায়ৌ সুষুম্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিণি সতি মানসেঽন্তঃকরণে শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে যোগবিৎ চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞঃ সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সপ্রারব্ধানি নির্ম্মূলানি করোতি নির্ম্মূলয়তি নির্ম্মূলশব্দাত্তৎকরোতি ইতি ণিচ্ ॥ ১২ ॥

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারব্ধকর্ম্মণোঽপ্যভিভবাজ্জিতকালং যোগিনং নমস্করোতি অমরায়েতি। ন ম্রিয়তে ইত্যমরঃ তস্মৈ অমরায় চিরঞ্জীবিনে তুভ্যং যোগিনে নমঃ। সোঽপি দুর্ব্বারোঽপি কালো মৃত্যুস্ত্বয়া যোগিনা জিতোঽভিভূতঃ। ইদং বাক্যং নমস্করণে হেতুঃ। স কঃ যস্য কালস্য বদনে মুখে এতৎ দৃশ্যমানং চরাচরং স্থাবরজঙ্গমং জগৎসংসারঃ পতিতঃ। সোঽপি জগদ্ভক্ষকোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

পূর্ব্বোক্তমমরোল্যাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেবসিধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তরং সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিবিত্যাহ চিত্ত ইতি। চিত্তেঽন্তঃকরণে সমত্বং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহত্বং আপন্নে প্রাপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে সুষুম্নায়াং ব্রজতি সতীতি চিত্তসমত্বে হেতুঃ। তদা তস্মিন্ কালে অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্ব্বোক্তঃ প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্য ন বাজিতচিত্তস্য সিধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েৎ যো
মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ ॥ ১৫ ॥

হঠাভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি। যাবৎ প্রাণো জীবতি। অপিশব্দাদিন্দ্রিয়াণি জীবন্তি ন তু ম্রিয়ন্তে। যাবন্মনো ন ম্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব। ইড়াপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণস্য জীবনং। স্বস্ব-বিষয়গ্রহণমিন্দ্রিয়াণাং জীবনং। নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং। তত্তদ্ভাবতত্তন্মরণমত্র বিবক্ষিতং নতু স্বরূপতস্তেষাং নাশঃ। তাবন্মনস্যন্তঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি ন কুতোঽপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ। প্রাণো মনঃ ইদং দ্বয়ং যো যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি। ব্রহ্ম-রন্ধ্রে নির্ব্যাপারস্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ধ্যেয়াকারাবেশাৎ বিষয়ান্তরেণা-পারেণ মনসো লয়োঽন্যঃ। অলীনপ্রাণোঽলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপায়শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং যোগবীজে।

নানাবিধৈর্ব্বিচারৈস্তু ন সাধ্যং জায়তে মনঃ।
তস্মাৎ তস্য জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্য জয় এব হি॥ ইতি॥

নানামার্গৈঃ সুখপ্রায়ং কৈবল্যং পরমস্পদং। সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নান্যথা শিবভাষিতমিতি চ। সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ। এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীতি সিদ্ধং। শ্রুতিস্মৃতিতীতিহাসপুরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধং। তথাহি অথ তদ্দর্শনাভ্যুপায়ো যোগ ইতি তৎ দর্শনমাত্মদর্শনং। অধ্যাত্ম-যোগাধিগমেন দেবং মত্বা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতীতি। শ্রদ্ধাভক্তিধ্যান-যোগাদবেদ ইতি। যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টেত তামাহুঃ পরমাঙ্গতিং। তাং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয়ধারণাং। অপ্র-মত্তস্তদা ভবতীতি। যদাত্মতত্ত্বেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং দয়োপমেনেহ যুক্তঃ প্রপশ্যেৎ। অজং ধ্রুবং সর্ব্বতত্ত্বৈর্ব্বিশুদ্ধং জ্ঞাত্বা দেবং মুচ্যতে সর্ব্বপাশৈঃ। ব্রহ্মণে

ত্বামহস ওমিত্যাত্মানং যুঞ্জীতেতি। ত্রিরুন্নতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ তদ্ধৃদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন প্রতরেত বন্ধান্ স্রোতাংসি সর্ব্বাণি ভয়াবহানীতি। ওমিত্যেবং ধ্যায়থ আত্মানমিত্যাদ্যাঃ শ্রুতয়ঃ।

ভূতভাব্যানবেক্ষেত যোগেন পরমাত্মনঃ।
দেহদ্বয়ং বিহায়াশু মুক্তো ভবতি বন্ধনাৎ॥

যতিধর্ম্মপ্রকরণে মনুঃ।

ইজ্যাচারদয়াহিংসাদানস্বাধ্যায় কর্ম্মণাং।
অয়ন্তু পরমো ধর্ম্মো যদ্যোগেনাত্মদর্শনং॥ ইতি

যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতৌ।

অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সর্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ।
যোগাভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি॥
ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাঞ্চ পাবনং।
শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে॥ ইতি

মহর্ষিমাতঙ্গঃ।

স্বসংবেদ্যং হি তদ্ব্রহ্ম কুমারীস্ত্রীসুখং যথা।
অযোগী নৈব জানাতি জাত্যন্ধো হি যথা ঘটম্॥ ইতি

দক্ষস্মৃতৌ ব্যতিরেকমুখেনোক্তং।

অপি বর্ণাবকৃষ্টস্তু নারী বা ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী।
তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছতাং পরমাঙ্গতিং॥
যদি বা সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্যকৃতী পুমান্।
যদি বা ধার্ম্মিকশ্রেষ্ঠো যদি বা পাপকৃত্তমঃ।
যদি বা পুরুষব্যাঘ্রো যদি বা ক্লৈব্যধারকঃ॥
নরঃ সেব্য মহাদুঃখং জরামরণসাগরং।
অপি জিজ্ঞাসমানোঽপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্ততে॥ ইতি

মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ।

যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ।
শান্তিং নির্ব্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি॥

ভগবদ্গীতায়াং।

যৎসাঙ্খ্যৈঃ প্রাপ্যতে জ্ঞানমিত্যাদি
যোগাৎ সঞ্জায়তে জ্ঞানং যোগো ময্যেকচিত্ততা।

আদিত্যপুরাণে।

আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাত্তচ্চ যোগাদৃতে নহি।
স চ যোগশ্চিরঙ্কালমভ্যাসাদেব সিদ্ধ্যতি॥

স্কন্দপুরাণে।

অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং পরমদুর্লভং।
যেনাত্মানংপ্রপশ্যন্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরং॥
যোগাগ্নির্দ্দহতি ক্ষিপ্রমশেষং পাপপঞ্জরং।
প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্ব্বাণমৃচ্ছতি॥

কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যং।

তথা যতেত মতিমান্ যথা স্যান্নির্বৃত্তিঃ পরা।
যোগেন লভ্যতে সা তু ন চান্যেন তু কেনচিৎ॥
ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধম্।
পরাবরপ্রশক্তা ধীর্যস্যনির্ব্বেদসম্ভবা।
স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধসমস্তক্লেশসঞ্চয়ঃ।
নির্ব্বাণং পরমং নিত্যং প্রাপ্নোত্যেব ন সংশয়ঃ।
সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্তু পূর্ণো যস্ত্বাত্মদর্শনাৎ।
ন কিঞ্চিদ্দৃশ্যতে কার্য্যং তেনৈব সকলং কৃতং।
আত্মারামঃ সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যন্তিকং গতঃ।
অতস্তস্যাপি নির্ব্বেদঃ পরানন্দময়স্য চ॥

তপসা ভাবিতাত্মানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ।
প্রতরন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবং॥

গারুড়পুরাণে।

যচ্ছ্রেয়ঃ সর্ব্বভূতানাং স্ত্রীণামপ্যপকারকং।
অপি কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ॥
ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং দেবৈর্দেবর্ষিভিস্তথা।
যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা॥
দুঃসহা রাম সংসারবিষবেগবিসূচিকা॥ বাশিষ্ঠে।
যোগগারুড়মন্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি।

বিষ্ণুধর্ম্মেষু।

ননু তত্ত্বমস্যাদিবাক্যৈরপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যে যোগে প্রয়াসঃ কার্য্যঃ। ন চ বাক্যজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বে প্রমাণাসম্ভব ইতি বাচ্যং। তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানমপরোক্ষং অপরোক্ষবিষয়কত্বাৎ চাক্ষুষঘটাদি-প্রত্যক্ষবদিত্যনুমানস্য প্রমাণত্বাৎ। ন চ বিষয়গতাপরোক্ষত্বস্য নীরূপত্বাদ্ধেত্ব-সিদ্ধিরিতি বাচ্যং। অজ্ঞানবিষয়চিত্ততত্তাদাত্ম্যাপন্নত্বান্যতররূপস্য তস্য সুনীরূপত্বাৎ। যথা হি ঘটাদৌ চক্ষুঃসন্নিকর্ষেণান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদধি-ষ্ঠানচৈতন্যাজ্ঞাননিবৃত্তৌ তচ্চৈতন্যস্যাজ্ঞানবিষয়তা। তদ্ঘটস্যাজ্ঞানবিষয়চৈ-তন্যতাদাত্ম্যাপন্নত্বং চাপরোক্ষত্বং। তথা তত্ত্বমস্যাদিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্যা-কারান্তঃকরণবৃত্ত্যুত্থাপনে সতি তদজ্ঞানস্য নিবৃত্তত্বেনৈব তত্ত্বমস্যাজ্ঞানবিষয়ত্বাৎ চৈতন্যস্যাপরোক্ষত্বমিতি ন হেত্বসিদ্ধিঃ। ন চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বা-পরোক্ষত্বং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বেন প্রয়োজকত্বাৎ। নত্বিন্দ্রিয়জন্যত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন সুখাদিপরত্বে ব্যভিচারাৎ। অথবাভিব্যক্তচৈতন্যা-ভিন্নতয়াভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্ষত্বং। অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্ত্যাবরণকত্বং পরোক্ষবৃত্তিস্থলে চারণনিবৃত্ত্যভাবন্নাতিব্যাপ্তিঃ। সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্তু নায়ং সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্তু নাবরণং নিবর্ত্তয়তীতি

তত্র পরোক্ষ এব বিষয়ঃ। বেদান্তবাক্যজন্যঞ্চ জ্ঞানমাবরণনিবর্ত্তকত্বাদপ-রোক্ষমেব তন্মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং। জ্ঞাননিবর্ত্তকপ্রমাণাসম্ভাবনাদিদোষ-সামান্যাভাববিশিষ্টস্যৈব তস্যাজ্ঞাননিবর্ত্তকত্বাৎ। কিঞ্চ তন্ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুতিপ্রতিপন্নমুপনিষন্মাত্রগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং স্যাৎ। তস্মাৎ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন। অনুমানস্যাপ্রয়োজকত্বাৎ। নচ প্রত্যক্ষম্প্রতি নিরুক্তাক্ষসামান্যং প্রতীন্দ্রিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জন্যত্বস্যৈব প্রয়োজকত্বাৎ নিত্যানিত্যসাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎ প্রয়োজকত্বমিতি তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিষয়ে ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ। ন চ মনসোঽনিন্দ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকা-ভাবাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্যমিবোদ্দিশ্য মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদি-বদিন্দ্রিয়েষ্বেব কিঞ্চিদুৎকর্ষং ব্রবীতি। ন তু তস্যাপ্যনিন্দ্রিয়ত্বং তত্ত্বঞ্চ ষট্স্ব-খণ্ডোপাধিবিশেষ এব। অতএব কর্ম্মেন্দ্রিয়ং তু পায্বাদি মনোনেত্রাদি ধী-ন্দ্রিয়মিতি। প্রত্যক্ষং স্যাদৈন্দ্রিয়কমপ্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূত-কোষেঽপীন্দ্রিয়াপ্রমাণকজ্ঞানস্যাপ্রত্যক্ষত্বং বদন্মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সং-* গচ্ছতে। ইন্দ্রিয়াণি দশৈকং চেতি গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণং কিঞ্চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানং শাব্দং শব্দজন্যত্বাদ্যজেতেত্যাদিবাক্য-জন্যজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষবিরোধিশাব্দত্বসাধকেন সৎপ্রতিপক্ষঃ। ন বেদ-মপ্রয়োজকং। শাব্দং প্রত্যেব শব্দস্য জনকত্বেন লাঘবমূলকানুকূলতর্কাৎ। ত্বন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যকারণভাবদ্বয়কল্পনে গৌরবং। অপিচ মননিদিধ্যাসনাভ্যাং পূর্ব্বমপ্যুৎপন্নং। তব মতে পরোক্ষমপি নাজ্ঞান-নিবর্ত্তকমিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিং প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি গৌরবং। মম তু সমাধ্যভ্যাসপরিপাকেণাসম্ভাবনাদিসকলমলরহিতেনান্তঃকরণেনাত্মনি দৃষ্টেসতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদ্গৌরবাবকাশঃ। এষ সর্ব্বেষু ভূতেষু গূঢ়াত্মা ন প্রকাশতে। দৃশ্যতে ত্বগ্র্যয়া বুদ্ধ্যা সূক্ষ্ময়া সূক্ষ্মদর্শিভিঃ। যচ্ছেদ্বাঙ্মনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্যাজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যত ইত্য-

ত্বেন কঠবল্লীস্থমৃত্যুপদেশেন সংযতোঽয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদ ইতি। যদি তু মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবন্ধত্বকৃতগৌরবমিতি মতমাদ্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্মনঃসংস্কারে সিদ্ধেঽব্যবহিতোত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবাত্তদুত্তরং বাক্যশ্রবণাদিকল্পনং মহদ্গৌরবাপাদকমেব। ননু ন বয়ং কেবলেন তর্কেন শব্দজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ কিন্তু শ্রুত্যাপি। তথাহি। তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুত্যা চৌপনিষদত্বং পুরুষস্য নোপনিষজ্জন্যবুদ্ধিবিষয়ত্বমাত্রং প্রত্যক্ষাদিগম্যেঽপ্যৌপনিষদত্বে ব্যবহারাপত্তেঃ। যথা হি দ্বাদশকপালেঽষ্টানাং কপালানাং সত্ত্বেঽপি দ্বাদশকপালসংস্কৃতেনাষ্টাকপালাদি ব্যবহারঃ যথা দ্বিপুত্রাদাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ তথাত্রাপি। নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি। উপনিষন্মাত্রগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ। তচ্চ মনোগম্যত্বেঽনুপপন্নমিতি চেন্ন। নহি প্রত্যয়েনোপনিষদ্ভিন্নং সর্ব্বং কারণত্বেন ব্যাবর্ত্ত্যতে। শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্বয়াপ্যাত্মপরোক্ষে মন আদীনাং করণত্বস্যাঙ্গীকারাৎ। কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব শ্রোতব্যঃ শ্রুতিবাক্যেভ্য ইতি স্মরণাৎ স চার্থো মমাপি সম্মত ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ। প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্য্যকল্পনং চাত্মপরোক্ষে শব্দস্য প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব বক্তুমুচিতং। শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্য্যং তু শ্রুত্যাদিসম্মতত্বাৎ কল্পয়িতুমুচিতমেব। এবং স্থিতে মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্যমিত্যাদিশ্রুতয়োঽপ্যাঞ্জস্যেন প্রতিপাদিতা ভবেযুঃ। যত্তু কৈশ্চিদুক্তং। দর্শনবৃত্তিং প্রতি মনোমাত্রস্যোপাদানত্বপরায়ত্তা শ্রুতয়ো ন বিরুধ্যন্ত ইতি তদতীব বিচারাসহং। যতঃ প্রমাণাকাঙ্ক্ষায়াং প্রবৃত্তাস্তাঃ কথমুপাদানপরা ভবেযুঃ। কামসঙ্কল্পো বিচিকিৎসেত্যাদিশ্রুত্যা সাবধারণয়া সর্ব্বাসাং বৃত্তীনাং মনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাঙ্ক্ষাভাবেনোপাদানতাৎপর্য্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যেরন্। পূর্ব্বং দ্বিতীয়বল্ল্যাং প্রণবস্য ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তস্যাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শঙ্কাং নিবারয়িতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্যমিত্যাদি সাবধারণবাক্যানীত্যেব বর্ণয়িতুং শক্যানি স্যুরিত্যলমতিবাগ্জালেন। বস্তুতস্তু যোগিনাং সমাধৌ দূরপ্রকৃষ্ট-

পদার্থজ্ঞানং সর্ব্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষং। তদানীং পরোক্ষসামগ্র্যভাবাৎ। নাপি স্মরণং তেষাং পূর্ব্ববিশিষ্যানমুভবাৎ। নাপি সুখাদিজ্ঞানবৎসাক্ষিরূপং অপসিদ্ধান্তাৎ। নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামান্যে করণনিয়মাৎ। নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেষামসন্নিকর্ষাৎ তস্মান্মানসিকী প্রমৈব সা বাচ্যেতি মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বঞ্চ দূরমপহ্নুবমেবেতি। যেঽপি যোগশ্রুত্যোঃ সমুচ্চয়ং কল্পয়ন্তি তেষামপি পূর্ব্বোক্তদূষণগণস্তদবস্থ এব। তস্মাদ্‌যোগজন্যসংস্কারসচিবমনোমাত্রগম্য আত্মেতি সিদ্ধং। ন চ কামিনীং ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎকারস্যেব ভাবনাজন্যত্বেনাত্মসাক্ষাৎকারস্যাপ্রমাত্বপ্রসঙ্গঃ। অবাধিতবিষয়ত্বাৎ দোষজন্যত্বাভাবাচ্চ। কামিনীসাক্ষাৎকারস্য তু বাধিতবিষয়ত্বাৎ দোষজন্যত্বাৎ চাপ্রামাণ্যং ন ভাবনাজন্যত্বাৎ। ন চ ভাবনাসমাধের্প্রেকত্বে প্রমাণান্তরাপাতঃ তস্যা মনঃসহকারিত্বাৎ। প্রমাণনিরূপণনিপুণৈর্নৈয়ায়িকাদিভিরপি যোগজপ্রত্যক্ষস্যালৌকিকপ্রত্যক্ষেঽন্তর্ভাবঃ কৃতঃ। যোগজালৌকিকসন্নিকর্ষেণ যোগিনো ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টসূক্ষ্মার্থমাত্মানমপি যথার্থং পশ্যন্তি। তথাচ পাতঞ্জলে সূত্রে। ঋতম্ভরা তত্র প্রজ্ঞা শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়াবিশেষার্থত্বাৎ তত্র সমাধৌ যা প্রজ্ঞাস্যাঃ শ্রুতং শ্রবণং শাব্দবোধঃ। অনুমননমনুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়া কৃতা। বিশেষার্থত্বাৎ। বিশেষো নির্ব্বিকল্পোঽর্থো বিষয়ো যস্যাঃ সা তথা তস্যা ভাবস্তথাত্বং তস্মাচ্ছব্দস্য পদার্থতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈবানুমানস্য ব্যাপকত্বাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব ধীজনকত্বনিয়মেন তদ্‌গ্রহণে যোগ্যবিশেষ্যমাহ পরত্বাদিত্যর্থঃ। অত্র বাদরায়ণকৃতং ভাষ্যং! শ্রুতমাগমবিজ্ঞানং তৎসামান্যবিষয়ং ন হ্যাগমেন শক্যো বিশেষোঽভিধাতুং কস্মাৎ ন হি বিশেষণকৃতসঙ্কেতঃ শব্দ ইত্যারভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানির্গ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতসূক্ষ্মগতো বা পুরুষগতো বেতি।

জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞোঽপি জিতেন্দ্রিয়ঃ।
বিনা যোগেন দেবোঽপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে॥

যোগবীজে।

কিঞ্চ। তদেব সক্তঃ সহ কর্ম্মণেতি লিঙ্গং মনো যং নিষিক্তমস্যেতি শ্রুতেঃ। কারণং গুণসঙ্গোঽস্য সদসদ্যোনিজন্মসু ইতি স্মৃতেশ্চ দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাদ্যুদ্বুদ্ধো ভবতি তামেব যোনিং জীবঃ প্রাপ্নোতীতি যোগহীনস্য জন্মান্তরং স্যাদেব মরণসময়ে সমুদ্ভূতবৈক্লব্যস্যাযোগিনা বারয়িতুমশক্যত্বাৎ তদুক্তং।

দেহাবসানসময়ে চিত্তে যদ্যদ্বিভাবয়েৎ।
তত্তদেব ভবেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণং॥
দেহান্তে কিং ভবেজ্জন্ম তন্ন জানন্তি মানবাঃ।
তস্মাজ্জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং জপশ্চ কেবলং শ্রমঃ॥
পিপীলিকা যদা লগ্না দেহে জ্ঞানাদ্বিমুচ্যতে।
অসৌ কিং বৃশ্চিকৈর্দ্দষ্টো দেহান্তে বা কথং সুখী॥

যোগিনাং তু যোগবলেনান্তকালেঽপ্যাত্মভাবনয়া মোক্ষ এবেতি ন স্যাজ্জন্মান্তরং। তদুক্তং ভগবতা প্রয়াণকালে মনসাঽচলেন ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব ইত্যাদিনা। শতঞ্চৈকা হৃদয়স্য নাড্য ইত্যাদি শ্রুতেশ্চ। ন চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যস্যাপরোক্ষজ্ঞানজনকত্বে তদ্বিচারস্য বৈয়র্থ্যমেবেতি শঙ্ক্যং। বাক্যবিচারজন্যজ্ঞানস্য যোগদ্বারাপরোক্ষজ্ঞানসাধনত্বাৎ। অত্র চযোগবীজে গৌরীশ্বরসংবাদো মহানস্তি ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে।

দেব্যুবাচ।

জ্ঞানিনস্তু মৃতা যে বৈ তেষাং ভবতি কীদৃশী।
গতিঃ কথয় দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে॥

ঈশ্বরউবাচ।

দেহান্তে জ্ঞানিনা পুণ্যাৎ পাপাৎ ফলমবাপ্যতে।
যাদৃশং তু ভবেৎ তত্তদ্ভুক্ত্বা জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ॥
পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিং।
ততঃ সিদ্ধস্য কৃপয়া যোগী ভবতি নান্যথা॥
ততো নশ্যতি সংসারো নান্যথা শিবভাষিতং।

দেব্যুবাচ।

জ্ঞানাদেব হি মোক্ষঞ্চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সদা।
ন কথং সিদ্ধযোগেন যোগঃ কিং মোক্ষদো ভবেৎ॥

ঈশ্বর উবাচ।

জ্ঞানেনৈব হি মোক্ষো হি তেষাং বাক্যন্তু নান্যথা।
সর্ব্বে বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি তর্হি কিং॥
বিনা যুদ্ধেন বীর্য্যেণ কথং জয়মবাপ্নুয়াৎ।
তথা যোগেন রহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ॥

নন্থ জনকাদীনাং যোগমন্তরেণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবাপ্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ উচ্যতে তেষাং পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগজসংস্কারাৎ জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি পুরাণাদৌ শ্রূয়তে। তথাহি।

জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা চৈবাসিতাদয়ঃ।
ক্ষত্রিয়া জনকাদ্যাস্তু তুলাধারাদয়ো বিশঃ॥
সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং সিদ্ধিং পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ।
ধর্ম্মব্যাধাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ॥
মৈত্রেয়ী সুলভা শার্ঙ্গী শাণ্ডিলী চ তপস্বিনী।
এতে চান্যে চ বহবো নীচযোনিগতা অপি।
জ্ঞাননিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ॥ ইতি॥

কিঞ্চ। পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাসপুণ্যতারতম্যেন কেচিদ্ব্রহ্মত্বং কেচিদ্ব্রহ্মপুত্রত্বং কেচিদ্দেবর্ষিত্বং কেচিদ্ব্রহ্মর্ষিত্বং কেচিন্মুনিত্বং কেচিদ্ভক্তত্বঞ্চ প্রাপ্তাঃ সন্তি। তত্রোপদেশমন্তরেণৈবাত্মসাক্ষাৎকারবন্তো ভবেয়ুঃ। তথাহি। হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জন্মসিদ্ধা ইত্যেব পুরাণাদিষু শ্রূয়তে। যত্তু ব্রাহ্মণ এব মোক্ষাধিকারীতি শ্রূয়তে পুরাণাদৌ তদযোগিপরং। তদুক্তং

জ্ঞাত্বা সুষুম্নাসদ্ভেদং কৃত্বা বায়ুঞ্চ মধ্যগম্।
স্থিত্বা সদৈব সুস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি জন্মান্তরাদৃতঃ।
যোগস্য প্রাপ্তয়ে তেষাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ ॥
স্ত্রীত্বাচ্ছূদ্রত্বমভ্যেতি ততো বৈশ্যত্বমাপ্নুযাৎ।
ততশ্চ ক্ষত্রিয়ো বিপ্রঃ ক্রিয়াহীনস্ততো ভবেৎ ॥
অনূচানঃ স্মৃতো যজ্বা কর্ম্মন্যাসী ততঃপরং।
ততো জ্ঞানিত্বমভ্যেতি যোগী মুক্তিং ক্রমাল্লভেৎ ॥ ইতি
গারুড়পুরাণে ॥

শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্ যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ। ইত্থঞ্চ যোগে সর্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্ যোগোৎপন্নতত্ত্বজ্ঞানেন সর্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধং। যোগিনস্তু ভ্রষ্টস্যাপি ন শূদ্রাদিক্রমঃ। শুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোঽভিজায়তে। অথবা যোগিনামেবেত্যাদি ভগবদ্বচনাদিত্যলং ॥ ১৫ ॥

প্রাণমনসোর্লয়ং বিনা মোক্ষঃ ন সিদ্ধ্যতীত্যুক্তং। প্রাণলয়েন মনসোঽপি লয়ঃ সিদ্ধ্যতীতি তল্লয়রীতিমাহ। জ্ঞাত্বেতি। সদৈব সর্ব্বদৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে ইত্যাদ্যুক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা বসতিং কৃত্বেত্যর্থঃ। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যাঃ সদ্ভেদং শোভনং ভেদনপ্রকারং জ্ঞাত্বা গুরুমুখাদ্বিদিত্বা বায়ুং প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ীসঞ্চারিণং কৃত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে মূর্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরাং রুদ্ধং কুর্য্যাৎ। প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধো লয়ঃ প্রাণলয়ে জাতে মনোঽপি লীয়তে। তদুক্তং

অভ্যাসেন পরিস্পন্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে।
মনঃ প্রশমমায়াতি নির্ব্বাণমবশিষ্যতে ॥ ইতি
বাশিষ্ঠে ॥

প্রাণমনসোর্লয়ে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতেনান্তঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্নেব মুক্তঃ পুরুষো ভবতি ॥ ১৬ ॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ ধত্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥ ১৭ ॥
দ্বাসপ্ততি সহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে।
সুষুম্না শাম্ভবী শক্তিঃ শেষাস্ত্বেব নিরর্থকাঃ ॥ ১৮ ॥

প্রাণলয়ে কালজয়ো ভবতীত্যাহ সূর্য্যাচন্দ্রমসাবিতি। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ দেবতাদ্বন্দ্বে, চেত্যানং। রাত্রিশ্চ দিবাচ রাত্রিন্দিবং। অচতুরেত্যাদিনা নিপাতিতঃ। রাত্রিন্দিবং আত্মা স্বরূপং যস্য স রাত্রিন্দিবাত্মকস্তং রাত্রিন্দিবাত্মকং কালং সময়ং ধত্তো বিধত্তঃ কুরুতঃ। সুষুম্না স্বরস্বতী কালস্য সূর্য্যাচন্দ্রমোভ্যাং কৃতস্য রাত্রিন্দিবাকম্মকস্য সময়স্য ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা। এতদ্‌গুহ্যং রহস্যমুদাহৃতং কথিতং। অয়ং ভাবঃ। সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং সূর্য্যো বহতি সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং চন্দ্রো বহতি। যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে। যদা চন্দ্রো বহতি তদা রাত্রিরুচ্যতে। পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবাত্মকঃ কালো ভবতি। লৌকিকাহোরাত্রমধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাত্মকঃ কালব্যবহারো ভবতি। তাদৃশকালমানেন জীবানামায়ুর্ম্মানমস্তি। যদা সুষুম্নামার্গেণ বায়ুর্ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো ভবতি তদা রাত্রিন্দিবাত্মকস্য কালস্যাভাবাদুক্তং ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি। যাবদ্‌ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুর্লীয়তে তাবদ্‌যোগিন আয়ুর্বর্দ্ধতে। দীর্ঘকালাভ্যস্তসমাধির্যোগী পূর্ব্বমেব মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুং নীত্বা কালং নিবারয়তি। স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগঞ্চ করোতীতি ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততীতি। পঞ্জরে পঞ্জরবচ্ছিরাস্থিভির্ব্বদ্ধে শরীরে দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ। দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তি সুষুম্না মধ্যনাড়ী শাম্ভবী শক্তিরস্তি শং সুখং ভবত্যস্মাদ্ভক্তানামিতি শম্ভুরীশ্বরস্তস্যেয়ং শাম্ভবী। ধ্যানেন শম্ভুপ্রাপকত্বাৎ। শম্ভোরাবির্ভাবজনকত্বাদ্বা শাম্ভবী। যদ্বা শং সুখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শম্ভুরাত্মা তস্যেয়ং শাম্ভবী চিদভিব্যক্তিস্থানত্বাদ্ধ্যানেনাত্ম-

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্।
বোধয়িত্বা সুষুম্নায়াং প্রবিশেদনিরোধতঃ ॥ ১৯ ॥
সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিদ্ধ্যত্যেব মনোন্মনী।
অন্যথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রয়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥
পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে।
মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥ ২১ ॥
হেতুদ্বয়ন্তু চিত্তস্য বাসনা চ সমীরণঃ।
তয়োর্ব্বিনষ্ট একস্মিন্ তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥

সাক্ষাৎকারহেতুত্বাচ্চ। শেষা ইড়াপিঙ্গলাদয়স্তু নিরর্থকা এব নির্গতোঽর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়োজনাভাবাৎ ॥ ১৮ ॥

বায়ুরিতি। যস্মাৎপরিচিতোঽভ্যস্তো বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা জঠরাগ্নিনা সহ কুণ্ডলীং শক্তিং বোধয়িত্বা অনিরোধতোঽপ্রতিবন্ধাৎ সুষুম্নায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুম্নাপ্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্ত্তব্যঃ ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোন্মনী উন্মন্যবস্থা সিদ্ধ্যত্যেব। অন্যথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিন্যসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ সুষুম্নেতরাভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসায়ৈব শ্রমায়ৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥ ২০ ॥

পবন ইতি। যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্ব্বধ্যতে বন্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনো বধ্যতে যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে। মনঃ পবনয়োরেকতরে বদ্ধে উভয়ং বদ্ধং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়স্তু চিত্তস্যেতি। চিত্তস্য প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তি কিং তদিত্যাহ। বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়োর্বাসনাসমীরণয়োরেকস্মিন্ বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ। অয়মাশয়ঃ। বাসনাক্ষয়ে সমীরণচিত্তে ক্ষীণে ভবতঃ। সমীরণে ক্ষীণে চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। চিত্তে ক্ষীণে সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। তদুক্তং

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে।
পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে ॥ ২৩ ॥
দুগ্ধাম্বুবৎসংমিলিতাবুভৌ তৌ
তুল্যক্রিয়ৌ মানসমারুতৌ হি।
যতো মরুত্তত্র মনঃপ্রবৃত্তি-
র্যতো মনস্তত্র মরুৎপ্রবৃত্তিঃ ॥ ২৪ ॥

দ্বে বীজে রাম চিত্তস্য প্রাণস্পন্দনবাসনে।
একস্মিংশ্চ তয়োর্নষ্টে ক্ষিপ্রং দ্বে অপি নশ্যতঃ ॥
বাশিষ্ঠে।

তত্রৈব ব্যতিরেকেণোক্তং

যাবদ্বিলীনং ন মনো ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ।
ন ক্ষীণা বাসনা যাবচ্চিত্তং তাবন্ন শাম্যতি ॥
ন যাবদ্যাতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংশয়ঃ।
যাবন্ন চিত্তোপশমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনং ॥
যাবন্ন বাসনানাশস্তাবত্তত্ত্বাগমঃ কুতঃ।
যাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ ॥
তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এবচ।
মিথঃ কারণতাং গত্বা দুঃসাধ্যানি স্থিতান্যতঃ ॥
ত্রয় এতে সমং যাবন্ন স্বভ্যস্তা মুহুর্ম্মুহুঃ।
তাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

মন ইতি। যত্র যস্মিন্নাধারে মনো লীয়তে তত্র তস্মিন্নাধারে পবনো বিলীয়ত ইত্যন্বয়ঃ ॥ ২৩ ॥

দুগ্ধাম্বুবদিতি। দুগ্ধাম্বুবৎ ক্ষীরনীরবৎ সংমিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ দ্বাবপি মানসমারুতৌ মানসং চ মারুতশ্চ মানসমারুতৌ চিত্তপ্রাণৌ

তত্রৈকনাশাদপরস্য নাশ
একপ্রবৃত্তেরপরপ্রবৃত্তিঃ।
অধ্বস্তয়োশ্চেন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিঃ
প্রধ্বস্তয়োর্মোক্ষপদস্য সিদ্ধিঃ॥ ২৫॥
রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ।
রসো বদ্ধো মনো বদ্ধং কিন্ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে॥ ২৬॥

তুল্যক্রিয়ৌ তুল্যা সমা ক্রিয়া প্রবৃত্তির্যয়োস্তাদৃশৌ ভবতঃ। তুল্যক্রিয়ত্বমেবাহ যত ইতি। যতঃ যত্র সর্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ যস্মিন্ চক্রে মরুদ্বায়ুঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মরুৎপ্রবৃত্তিঃ বায়োঃ প্রবৃত্তির্ভবতীত্যর্থঃ। তদুক্তং

অবিনাভাবিনী নিত্যং জন্তূনাং প্রাণচেতসী।
কুসুমামোদবন্মিশ্রে তিলতৈলে ইবাস্থিতে।
কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্য্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমম্॥ ইতি বাশিষ্ঠে॥ ২৪॥

তত্রেতি। তত্র তয়োর্ম্মানসমারুতয়োর্ম্মধ্যে একস্য মানসস্য মারুতস্য বা নাশাল্লয়াদপরস্যান্যস্য মারুতস্য মানসস্য বা নাশো লয়ো ভবতি। একপ্রবৃত্তেরেকস্য মানসস্য মারুতস্য বা প্রবৃত্তের্ব্যাপারাদপরপ্রবৃত্তিরপরস্য মারুতস্য মানসস্য বা প্রবৃত্তির্ব্যাপারো ভবতি। অধ্বস্তয়োরলীনয়োর্ম্মানসমারুতয়োঃ সতোরিন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিরিন্দ্রিয়সমুদায়স্য স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তির্ভবতি। প্রধ্বস্তয়োঃ প্রলীনয়োস্তয়োঃ সতোর্ম্মোক্ষপদস্য মোক্ষাখ্যপদস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তির্ভবতি। তয়োর্লয়ে পুরুষস্য স্বরূপেঽবস্থানাদিত্যর্থঃ। তথাপি সাধ্যঃ পবনস্য নাশঃ ষড়ঙ্গযোগাদিনিষেবণেন। মনোবিনাশস্তু গুরোঃ প্রসাদান্নিমেষমাত্রেণ সুসাধ্য এব। যোগবীজে মূলশ্লোকস্যায়মুত্তরঃ শ্লোকঃ॥ ২৫॥

রসস্যেতি। রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং চাঞ্চল্যমস্তি। রসঃ পারদো বদ্ধশ্চেন্মনশ্চিত্তং বদ্ধং ভবতি। ততো ভূতলে পৃথিবীতলে কিং ন সিদ্ধ্যতি সর্ব্বং সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ॥ ২৬॥

মূর্চ্ছিতো হরতে ব্যাধীন্ মৃতো জীবয়তি স্বয়ম্।
বদ্ধঃ খেচরতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্ব্বতি ॥ ২৭ ॥
মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ।
বিন্দুস্থৈর্য্যাৎ সদা সত্ত্বং পিণ্ডস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥
ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ।
মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

তদেবাহ মূর্চ্ছিত ইতি। ওষধিবিশেষযোগেন গতচাপলো রসো মূর্চ্ছিতঃ কুম্ভকান্তে রেচকনিবৃত্তো বায়ুর্মূর্চ্ছিত ইত্যুচ্যতে। হে পার্ব্বতীতি পার্ব্বতী-সুবোধায়েশ্বরবাক্যং। মূর্চ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্ রোগান্ হরতে নাশয়তি। ভস্মীভূতো রসো ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যেনেত্যর্থঃ। জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং করোতি। ক্রিয়াবিশেষেণ গুটিকাকারকৃতো রসঃ বদ্ধো ভ্রূমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষেণ ধৃতো বায়ুশ্চ বদ্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে বিধত্তে করোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃত্তং ভ্রুবোরন্তরে
তত্ত্বং বায়ুময়ং যকারসহিতং তত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণং তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বীধারণা ॥

ইতি গোরক্ষশতকে ॥ ২৭ ॥

মনঃস্থৈর্য্য ইতি। মনসঃ স্থৈর্য্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ। ততো বায়ুস্থৈর্য্যাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং স্থিরো ভবেৎ। বিন্দোঃ স্থৈর্য্যাৎ সদা সর্ব্বদা সত্ত্বং বলং পিণ্ডস্থৈর্য্যং দেহস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

ইন্দ্রিয়াণামিতি। ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোঽন্তঃকরণং নাথঃ প্রবর্ত্তকঃ। মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ। মারুতস্য প্রাণস্য লয়ো মনোবিলয়ো নাথঃ। স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতো নাদে মনো লীয়তে ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

সোঽয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতান্তরে।
মনঃপ্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সংপ্রবর্ত্ততে ॥ ৩০ ॥
প্রনষ্টশ্বাসনিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ
নিশ্চেষ্টো নির্ব্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥৩১॥
উচ্ছিন্নসর্ব্বসঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ।
স্বাবগম্যো লয়ঃ কোঽপি জায়তে বাগগোচরঃ ॥ ৩২ ॥
যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেন্দ্রিয়সনাতনী।
সা শক্তির্জীবভূতানাং দ্বে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

সোঽয়মিতি। সোঽয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ। মতান্তরেঽন্যমতে মাস্তু বা। চিত্তলয়স্য সুষুপ্তাবপি সত্ত্বান্মনঃপ্রাণয়োর্লয়ে সতি কশ্চিদনির্ব্বাচ্য আনন্দঃ সংপ্রবর্ত্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি। অনির্ব্বাচ্যানন্দাবির্ভাবে জীবন্মুক্তিসুখং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টেতি। শ্বাসশ্চ নিশ্বাসশ্চ শ্বাসনিশ্বাসৌ প্রনষ্টৌ লীনৌ শ্বাসনিশ্বাসৌ যস্মিন্ স তথা। বাহ্যবায়োরন্তঃপ্রবেশনং শ্বাসঃ অন্তঃস্থিতস্য বায়োর্বহির্নিঃসরণং নিশ্বাসঃ। প্রধ্বস্তঃ প্রকর্ষেণ ধ্বস্তো নষ্টো বিষয়াণাং শব্দাদীনাং গ্রহো গ্রহণং যস্মিন্। নির্গতা চেষ্টা কায়ক্রিয়া যস্মিন্। নির্গতো বিকারোঽন্তঃকরণক্রিয়া। যস্মিন্ এতাদৃশো যোগিনাং লয়োঽন্তঃকরণবৃত্তির্ধ্যেয়াকারা বৃত্তির্জ্জয়তি সর্ব্বোৎকর্ষেণ বর্ত্ততে ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নেতি। উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্ব্বে সংকল্পা মনঃপরিণামা যস্মিন্ স তথা। নির্গতঃ শেষো যেভ্যস্তানি নিশেষাণ্যশেষাণি চেষ্টিতানি তস্মিন্ স তথা স্বেনৈবাবগন্তুং বোদ্ধুং শক্যঃ স্বাবগম্যঃ বাচামগোচরো বিষয়ঃ কোঽপি বিলক্ষণো লয়ঃ জায়তে যোগিনাং প্রাদুর্ভবতি ॥ ৩২ ॥

যত্র দৃষ্টিরিতি। যত্র যস্মিন্ বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিস্তত্রৈব লয়ো ভবতি। ভূতানি পৃথিব্যাদীনি ইন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রাদীনি সনাতনানি শাশ্বতানি

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কীদৃশং লয়লক্ষণম্।
অপুনর্ব্বাসনোত্থানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ॥ ৩৪॥
বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
একৈব শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব॥ ৩৫॥
অন্তর্লক্ষ্যং বহির্দ্দৃষ্টির্নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা।
এষা সা শাম্ভবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা॥ ৩৬॥

যস্যাং সা সংকার্য্যবাদেঽবিদ্যায়াং কার্য্যজাতস্য সত্ত্বাৎ। জীবভূতানাং প্রাণিনাং শক্তির্ব্বিদ্যা ইমে দ্বে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে যোগিনামিতি শেষঃ॥ ৩৩॥

লয় ইতি। লয় ইতি প্রাহুর্ব্বদন্তি বহবঃ। লয়স্য লক্ষণং লয়স্বরূপং কীদৃশমিতি প্রশ্নপূর্ব্বকং লয়স্বরূপমাহ অপুনরিতি। অপুনর্ব্বাসনোত্থানাৎ পুনর্ব্বাসনাস্থানাভাবাদ্বিষয়বিস্মৃতির্ব্বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধ্যেয়াকারস্য বিষয়স্য বা বিস্মৃতির্লয়ো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ॥ ৩৪॥

বেদেতি। বেদাশ্চত্বারঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণান্যষ্টাদশ সামান্যা গণিকা ইব বেশ্যা ইব। বহুপুরুষগম্যত্বাৎ। একা শাম্ভবী মুদ্রৈব কুলবধূরিব কুলস্ত্রীব গুপ্তা। পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ॥ ৩৫॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়সাধনীভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাম্ভবীং মুদ্রামাহ। অন্তর্লক্ষ্যমিতি। অন্তঃ আধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তিঃ। বহির্দ্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে দৃষ্টিঃ চক্ষুঃসম্বন্ধঃ। কীদৃশী দৃষ্টিঃ নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষ্মসংযোগবিশ্লেষঃ তাভ্যাং বর্জ্জিতা রহিতা চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা দৃষ্টির্ভবতি। সোঽত্রৈষা মুদ্রা শাম্ভবী শম্ভোরিয়ং শাম্ভবী শিবপ্রিয়া শিবাবির্ভাবজনিকা বা ভবতি। কীদৃশী বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু ঋগাদিষু শাস্ত্রেষু সাঙ্খ্যপাতঞ্জলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা॥ ৩৬॥

অন্তর্লক্ষ্যবিলীনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ত্ততে
দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি।
মুদ্রেয়ং খলু শাম্ভবী ভবতি সা লব্ধা প্রসাদাদ্গুরোঃ
শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং স্ফুরতি তত্তত্ত্বং পদং শাম্ভবম্॥ ৩৭॥
শ্রীশাম্ভব্যাশ্চ খেচর্য্যা অবস্থা ধামভেদতঃ।
ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিৎসুখরূপিণি॥ ৩৮॥

শাম্ভবীং মুদ্রামভিনীয় দর্শয়তি অন্তর্লক্ষ্যমিতি। যদা যস্যামবস্থায়ামন্তঃ অনাহতপথাদৌ যল্লক্ষ্যং সগুণেশ্বরমূর্ত্ত্যাদিকং তত্ত্বমস্যাদিবাক্যলক্ষ্যং জীবেশ্বরাভিন্নমহং ব্রহ্মাস্মীতি বাক্যার্থভূতং ব্রহ্ম বা তস্মিন্ বিলীনৌ বিশেষেণ লীনৌ চিত্তপবনৌ মনোমারুতৌ যস্য স তথা যোগী বর্ত্ততে। নিশ্চলতারয়া নিশ্চলা স্থিরা তারা কণীনিকা যস্যাং তাদৃশ্যা দৃষ্ট্যা বহির্দ্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্ব্বন্ অপি অপশ্যন্ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্ব্বন্ বর্ত্ততে আস্তে। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়মুক্তা শাম্ভবীমুদ্রা শাম্ভবীনামিকা মুদ্রয়তি ক্লেশানিতি মুদ্রা গুরোর্দ্দেশিকস্য প্রসাদাৎ প্রীতিপূর্ব্বকাদনুগ্রহাল্লব্ধা প্রাপ্তা চেত্তদিদমিতি বক্তুমশক্যং শাম্ভবং শাম্ভবীমুদ্রায়াং ভাসমানং পদং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদমাত্মস্বরূপং শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং ধ্যেয়াকারবৃত্তেঃ সদ্ভাবাচ্ছূন্যবিলক্ষণং তস্যা অপি ভানাভাবাদশূন্যবিলক্ষণং তত্ত্বং বাস্তবিকং বস্তু স্ফুরতি প্রতীয়তে। তথাচোক্তং।

অন্তর্লক্ষমনন্যধীরবিরতং পশ্যন্মুদা সংযমী
দৃষ্ট্যোন্মেষনিমেষবর্জ্জিতমিয়ং মুদ্রা ভবেচ্ছাম্ভবী।
গুপ্তেয়ং গিরিশেন তন্ত্রবিদুষা তন্ত্রেষু তত্ত্বার্থিনাম্
এষা স্যাদ্ যমিনাং মনোলয়করী মুক্তিপ্রদা দুর্লভা॥ ১॥
ঊর্দ্ধদৃষ্টিরধোদৃষ্টিরূর্দ্ধবেধো হ্যধঃশিরাঃ।
রাধাযন্ত্রবিধানেন জীবন্মুক্তো ভবেৎ ক্ষিতৌ॥ ২॥ ৩৭॥

শ্রীশাম্ভব্যা ইতি। শ্রীশাম্ভব্যাঃ শ্রীমত্যাঃ শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ খেচরীমুদ্রায়া-

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদ্ভ্রুবৌ।
পূর্ব্বযোগং মনো যুঞ্জন্নুন্মনীকারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥
কেচিদাগমজালেন কেচিন্নিগমসঙ্কুলৈঃ।
কেচিত্তর্কেণ মুহ্যন্তি নৈব জানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥
অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদত্তেক্ষণ-
শ্চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়ন্নিস্পন্দভাবেন যঃ।

শ্চাবস্থাধামভেদতঃ অবস্থাবস্থিতির্ধাম স্থানং তয়োর্ভেদাৎ শাম্ভব্যাং বহির্দ্দৃষ্ট্যা বহিঃ স্থিতিঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্যদৃষ্ট্যাবস্থিতিঃ শাম্ভব্যাং হৃদয়ে ভাবনাদেশঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্যে এব দেশঃ। তয়োর্ভেদাভ্যাং শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদশূন্যে সজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদশূন্যে যা চিৎসুখরূপিণি চিদানন্দস্বরূপিণ্যাত্মনি চিত্তলয়ানন্দো ভবেৎ স্যাৎ। শ্রীশাম্ভবীখেচর্য্যোরবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ ন তু চিত্তলয়ানন্দরূপফলাংশ ইতি ভাবঃ ॥ ৩৮ ॥

উন্মনীমুদ্রামাহ তারে ইতি। তারে নেত্রয়োঃ কণীনিকে জ্যোতিষি তারয়োর্নাসাগ্রে যোজনাৎ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃত্বা ভ্রুবৌ কিঞ্চিৎ স্বল্পমুন্নয়েদূর্দ্ধ্বং নয়েৎ। পূর্ব্বঃ পূর্ব্বোক্তোঽন্তর্লক্ষ্যবহির্দ্দৃষ্টিরিত্যাকারকো যোগো যুক্তিযস্মিন্ তৎ তাদৃশং মনোঽন্তঃকরণং যুঞ্জন্ যুক্তং কুর্ব্বন্ যোগী ক্ষণান্মুহূর্ত্তাদুন্মনীকারকঃ উন্মন্যবস্থাকারকো ভবতি ॥ ৩৯ ॥

উন্মনীমন্তরান্যস্তরণোপায়ো নাস্তীত্যাহ কেচিদিতি। কেচিচ্ছাস্ত্রতন্ত্রাদিবিদঃ আগচ্ছন্তি বুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থা এভ্য ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতন্ত্রাদয়স্তেষাং জালৈর্জ্জালবদ্বন্ধনসাধনৈস্তদুক্তৈঃ ফলৈর্মুহ্যন্তি মোহং প্রাপ্নুবন্তি। তত্রাসক্তা বধ্যন্তে ইতি ভাবঃ। কেচিদ্বৈদিকা নিগমসঙ্কুলৈর্নিগমানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কুলৈঃ ফলবাহুল্যৈর্মুহ্যন্তি। কেচিদ্বৈশেষিকাদয়স্তর্কেণ স্বকল্পিতযুক্তিবিশেষেণ মুহ্যন্তি। তারয়তীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জানন্তি। উক্তোন্মন্যেব তরণোপায়স্তং ন জানন্তীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

জ্যোতীরূপমশেষবীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং
তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥ ৪১॥
দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ।
সর্ব্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রিনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

অর্দ্ধোন্মীলিতেতি। অর্দ্ধং উন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে লোচনে যেন স অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ অর্দ্ধোদ্ঘাটিতলোচন ইত্যর্থঃ। স্থিরং নিশ্চলং মনো যস্য স স্থিরমনাঃ। নাসায়া নাসিকায়া অগ্রেঽগ্রভাগে নাসিকায়াং দ্বাদশাঙ্গুল-পর্য্যন্তে বা দত্তে প্রহিতে ঈক্ষণে যেন স নাসাগ্রদত্তেক্ষণঃ। তথাহ

দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে নাসাগ্রে বিমলেঽম্বরে।
সংবিদ্দৃশোঃ প্রশাম্যন্ত্যোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যতে ॥ ইতি বশিষ্ঠে ॥

নিস্পন্দস্য নিশ্চলস্য ভাবো নিস্পন্দভাবঃ কায়েন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন চন্দ্রার্কৌ চন্দ্রসূর্য্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবো লীনতা লয়স্তমুপনয়ন্ প্রাপয়ন্ কায়েন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসঞ্চারমপি স্তম্ভয়ন্নিত্যর্থঃ। তদুক্তং প্রাক্। মনো যত্র বিলীয়েতেত্যাদিপূর্ব্বোক্ত বিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীরূপং জ্যোতিরিবাখিলপ্রকাশকং রূপং যস্য স তথা তমশেষবীজমাকাশাদ্যুৎপত্তি-দ্বারা সর্ব্বকারণমখিলং পূর্ণং দেদীপ্যমানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেদীপ্য-মানং তৎ তথা স্বপ্রকাশকং পরং কায়েন্দ্রিয়মনসাং সাক্ষিণং তত্ত্বমনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ। তদিদমিতিবক্তুমশক্যং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং পরমং সর্ব্বোৎকৃষ্টং বস্তু আত্মস্বরূপং এতি প্রাপ্নোতি। উন্মন্যবস্থায়াং স্বস্বরূপাবস্থিতো যোগী ভবতীত্যর্থঃ। অত্রাধিকং কিং বাচ্যং। অপরং বস্তু প্রাপ্নোতীত্যত্র কিং বক্তব্যমিত্যর্থঃ ॥ ৪১ ॥

উন্মনীভাবনয়োঃ কালনিয়মাভাবমাহ দিবা নেতি। দিবা সূর্য্যসঞ্চারে লিঙ্গং সর্ব্বকারণমাত্মানং এতস্মাদাত্মন আকাশঃ সম্ভূত ইত্যাদিশ্রুতেঃ। ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাত্মপূজনং। তদুক্তং

ধ্যানোপহার এবাত্মা ধ্যানমস্য মহার্চ্চনং।
বিনা তেনেতরেণায়মাত্মা লভ্যত এব ন ॥ ইতি বাশিষ্ঠে ॥

চতুর্থোপদেশঃ।

অথ খেচরী।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥
ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে শূন্যঞ্চৈবানিলং গ্রসেৎ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥
সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্ম্মধ্যে নিরালম্বান্তরং পুনঃ।
সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

রাত্রৌ চন্দ্রসঞ্চারে চ নৈব পূজয়েৎ নৈব ভাবয়েৎ। চন্দ্রসূর্য্যসঞ্চারে চিত্তস্থৈর্য্যাভাবাৎ। চলে বাতে চলং চিত্তমিত্যুক্তত্বাৎ। দিবারাত্রিনিরোধতঃ সূর্য্যচন্দ্রৌ নিরুধ্য। ল্যব্লোপে পঞ্চমী তস্যাস্থসিল্। সর্ব্বদা সর্ব্বস্মিন্ কালে লিঙ্গং আত্মানং পূজয়েদ্ভাবয়েৎ। সূর্য্যচন্দ্রয়োর্নিরোধে কৃতে সুষুম্নান্তর্গতে প্রাণে মনঃস্থৈর্য্যাৎ। তদুক্তং। সুষুম্নান্তর্গতে বায়ৌ মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ইতি ॥ ৪২ ॥

খেচরীমাহ সব্যেতি। সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থঃ বামতদিতরনাড়ীস্থো মারুতো বায়ুঃ যত্রমধ্যে চরতি যস্মিন্ মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্ স্থানে তস্মিন্ প্রদেশে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যয়োশ্চেত্যাত্মনেপদং। ন সংশয়ঃ উক্তেঽর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড্যোর্ম্মধ্যে যৎ শূন্যং খং কর্ত্তৃ অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রসেৎ। শূন্যে প্রাণস্য স্থিরীভাব এব গ্রাসঃ। তত্র তস্মিন্ শূন্যে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে। পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি যোজনা ॥৪৪॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিতি। সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে নিরালম্বং যদন্তরমবকাশস্তত্র। পুনঃ পাদপূরণে। ব্যোম্নাং খানাং চক্রে সমুদায়ে। ভ্রূমধ্যে সর্ব্বখানাং সমন্বয়াৎ। তদুক্তং পঞ্চস্রোতঃসমন্বিত ইতি। যা সংস্থিতা সা মুদ্রা খেচরী নাম ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্ যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা ॥ ৪৬ ॥
পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে।
পুরস্তাচ্চৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ।
অভ্যস্তা খেচরী মুদ্রা প্যুন্মনী সংপ্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে।
জ্ঞাতব্যং তৎপদং তুর্য্যং তত্র কালো ন বিদ্যতে ॥ ৪৮॥
অভ্যসেৎ খেচরীং তাবদ্ যাবৎ স্যাদ্যোগনিদ্রিতঃ।
সংপ্রাপ্তযোগনিদ্রস্য কালো নাস্তি কদাচন ॥ ৪৯ ॥

সোমাদিতি। সোমাচ্চন্দ্রাদ্ যত্র যস্যাং খেচর্য্যাং ধারাঽমৃতধারা উদিতোদ্ভূতা সা খেচরী সাক্ষাৎ শিববল্লভা শিবস্য প্রিয়েতি পূর্ব্বেণান্বয়ঃ ॥ ৪৬ ॥

অতুলাং নির্ম্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সর্ব্বনাড্যুত্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ। জিহ্বয়েতি শেষঃ। পুরস্তাচ্চৈবেতি। পুরস্তাচ্চৈব পূর্ব্বতোঽপি পূর্য্যেত। সুষুম্নাং প্রাণেনেতি শেষঃ। যদি তর্হি নিশ্চিতাসন্দিগ্ধা খেচরী খেচর্য্যাখ্যা মুদ্রা ভবেদিতি। যদি তু পুরস্তাৎ প্রাণেন ন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেণ পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মূঢ়াবস্থাজনিকা। ন নিশ্চিতা খেচরী স্যাদিতি ভাবঃ। খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্মনী সংপ্রজায়তে চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশাত্তুর্য্যাবস্থা ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

ভ্রুবোরিতি। ভ্রুবোর্ম্মধ্যে ভ্রুবোরন্তরালে শিবস্থানং শিবস্যেশ্বরস্য স্থানং শিবস্য সুখরূপস্যাত্মনোঽবস্থানমিতি শেষঃ। তত্র তস্মিন্ শিবে মনো লীয়তে শিবাকারবৃত্তিপ্রবাহবদ্ভবতি। তচ্চিত্তলয়রূপং তুর্য্যং পদং জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিভ্যশ্চতুর্থাখ্যং জ্ঞাতব্যং। তত্র তস্মিন্ পদে কালো মৃত্যুর্ন বিদ্যতে। যদ্বা সূর্য্যচন্দ্রয়োর্নিরোধাদায়ুঃক্ষয়কারকঃ কালঃ সময়ো ন বিদ্যত ইত্যর্থঃ। তদুক্তং ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি ॥ ৪৮ ॥

অভ্যসেদিতি। তাবৎ খেচরীং মুদ্রামভ্যসেৎ। যাবদ্যোগনিদ্রিতঃ।

নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ।
সবাহ্যাভ্যন্তরে ব্যোম্নি ঘটবৎ তিষ্ঠতি ধ্রুবম্ ॥ ৫০ ॥
বাহ্যবায়ুর্যথা লীনস্তথা মধ্যো ন সংশয়ঃ।
স্বস্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥
এবমভ্যস্যমানস্য বায়ুমার্গে দিবানিশম্।
অভ্যাসাজ্জীর্য্যতে বায়ুর্ম্মনস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

যোগঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধঃ সৈব নিদ্রা যোগনিদ্রাস্য সংজাতা ইতি যোগনিদ্রিতঃ তাদৃশঃ স্যাৎ। সংপ্রাপ্তা যোগনিদ্রা যেন স সংপ্রাপ্তযোগনিদ্রস্তস্য কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে কালো মৃত্যুর্নাস্তি ॥ ৪৯ ॥

নিরালম্বমিতি। যো নিরালম্বমালম্বশূন্যং মনঃ কৃত্বা কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ খেচরীমুদ্রায়াং জায়মানায়াং ব্রহ্মাকারামপি বৃত্তিং পরবৈরাগ্যেণ পরিত্যজেদিত্যর্থঃ। স যোগী বাহ্যাভ্যন্তরে বাহ্যে বহির্ভবে আভ্যন্তরেঽভ্যন্তর্ভবে চ ব্যোম্নি আকাশে ঘটবৎ তিষ্ঠতি ধ্রুবং নিশ্চিতমেতৎ। যথাকাশে ঘটো বহিরন্তশ্চাকাশপূর্ণো ভবতি তথা খেচর্য্যামালম্বনপরিত্যাগেন যোগী ব্রহ্মণা পূর্ণস্তিষ্ঠতীত্যর্থঃ ॥ ৫০ ॥

বাহ্যেতি। বাহ্যো দেহাদ্বহির্ভবো বায়ুর্যথা লীনো ভবতি। খেচর্য্যাং তস্যান্তঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। তথা মধ্যো দেহমধ্যবর্ত্তী বায়ুর্লীনো ভবতি। তস্য বহিঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। ন সংশয়ঃ অস্মিন্নর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থ। স্বীয়তে স্থিরীভূয়তেঽস্মিন্নিতি স্থানং স্বস্য প্রাণস্য স্থানং স্থৈর্য্যাধিষ্ঠানং ব্রহ্মরন্ধ্রং তত্র মনসা চিত্তেন সহ পবনঃ প্রাণঃ স্থিরতাং নিশ্চলতামেতি প্রাপ্নোতি ॥ ৫১ ॥

এবমুক্তপ্রকারেণ বায়ুমার্গে প্রাণমার্গে সুষুম্নায়ামিত্যর্থঃ। দিবানিশং রাত্রিন্দিবমভ্যস্যমানস্যাভ্যাসং কুর্ব্বতো যোগিনোঽভ্যাসাদ্ যত্র যস্মিন্ আধারে বায়ুঃ প্রাণঃ জীর্য্যতে ক্ষীয়তে লীয়তে ইত্যর্থঃ। তত্রৈব বায়োর্লয়াধিষ্ঠানে মনশ্চিত্তং লীয়তে জীর্য্যতে ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদ্দেহমাপাদতলমস্তকম্।
সিদ্ধ্যত্যেব মহাকায়ো মহাবলপরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥
ইতি খেচরী ॥

শক্তিমধ্যে মনঃ কৃত্বা শক্তিং মানসমধ্যগাম্।
মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদং ॥ ৫৪ ॥
খমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু।
সর্ব্বঞ্চ খময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

অমৃতৈরিতি। অমৃতৈঃ সুষিরনির্গতৈঃ। পাদতলঞ্চ মস্তকঞ্চ পাদতলমস্তকং। দ্বন্দ্বশ্চ প্রাণিতূর্য্যসেনাঙ্গানামিত্যেকবদ্ভাবঃ। পাদতলমস্তকমভিব্যাপ্যেত্যা পাদতলমস্তকং দেহমাপ্লাবয়েদাপ্লাবিতং কুর্য্যাৎ। মহানুৎকৃষ্টঃ কায়ো যস্য স মহাকায়ঃ মহান্তৌ বলপরাক্রমৌ যস্যেত্যেতাদৃশো যোগী সিদ্ধ্যত্যেব। অমৃতাপ্লাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

শক্তিরিতি। শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যা মধ্যে মনঃ কৃত্বা তস্যাং মনো ধৃত্বা তদাকারং মনঃ কৃত্বেত্যর্থঃ শক্তিং মানসমধ্যগাং কৃত্বা। শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং মনস্যেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িত্বেতি যাবৎ। প্রবুদ্ধা বহ্নিযোগেন মনসা মরুতা সহেতি গোরক্ষোক্তেঃ। মনসান্তঃকরণেন মন আলোক্য বুদ্ধিং মনসাবলোকনেন স্থিরীকৃত্বেত্যর্থঃ। পরমম্পদং সর্ব্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েৎ ধারণাবিষয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

খমধ্য ইতি। খমিব পূর্ণং ব্রহ্ম খং তন্মধ্যে আত্মানং খস্বরূপং কুরু। ব্রহ্মাহমিতি ভাবয়েত্যর্থঃ। আত্মমধ্যে খস্বরূপে চ খম্পূর্ণং ব্রহ্ম কুরু। অহং ব্রহ্মেতি চ ভাবয়েত্যর্থঃ। সর্ব্বঞ্চ খময়ং কৃত্বা ব্রহ্মময়ং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ। অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ ॥ ৫৫ ॥

অন্তঃশূন্যো বহিঃশূন্যঃ শূন্যঃ কুম্ভ ইবাম্বরে।
অন্তঃপূর্ণো বহিঃপূর্ণঃ পূর্ণঃ কুম্ভ ইবার্ণবে ॥ ৫৬ ॥
বাহ্যচিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈবান্তরচিন্তনম্।
সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৭ ॥
সংকল্পমাত্রকলনৈব জগৎ সমগ্রং।
সংকল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ।
সংকল্পমাত্রমতিমুৎসৃজ নির্ব্বিকল্প-
মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপ্নুহি রাম শান্তিম্ ॥ ৫৮ ॥

এবং সমাহিতস্য স্বরূপে স্থিতিমাহ অন্তঃশূন্য ইতি। অন্তঃ অন্তঃকরণে শূন্যঃ ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্দ্বিতীয়শূন্যঃ। বহিরন্তঃকরণাদ্বহিরপি শূন্যঃ। দ্বিতীয়াদর্শনাৎ। অম্বরে আকাশে কুম্ভো ঘটো যথান্তর্বহিঃশূন্যস্তদ্বদন্তঃকরণে হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সদ্ভাবাদ্ব্রহ্মবাসত্বাদ্বা। বহিঃ পূর্ণোঽন্তঃকরণাদ্বহির্হৃদবকাশাদ্বহির্ব্বা পূর্ণঃ। সত্তয়া ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্ব্রহ্মপূর্ণত্বাদ্বা। অর্ণবে সমুদ্রে কুম্ভো ঘটো যথা সর্ব্বতো জলপূর্ণো ভবত্যেবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫৬ ॥

বাহ্যচিন্তেতি। সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদান্তরচিন্তনমান্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানামাশামোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কর্ত্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিণামেনান্বয়ঃ। সর্ব্বচিন্তাং বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাত্মাকারবৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ। তত্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতীতি ভাবঃ ॥ ৫৭ ॥

বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তাপরিত্যাগে শান্তিশ্চ ভবতীত্যত্র বশিষ্ঠবাক্যং প্রমাণয়তি। সংকল্পেতি সঙ্কল্পো মানসিকঃ ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তস্য কলনৈব রচনৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ। বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ।

কর্পূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবং সলিলে যথা।
তথা সন্ধীয়মানঞ্চ মনস্তত্ত্বে বিলীয়তে ॥ ৫৯ ॥
জ্ঞেয়ং সর্ব্বং প্রতীতঞ্চ জ্ঞানঞ্চ মন উচ্যতে।
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥ ৬০॥

মনসো মানসস্য বিলাসো নানাবিষয়াকারকল্পনা আশামোদকমৌদকবাটিকাদি-কল্পনারূপো বিলাসঃ সংকল্পমাত্রকল্পনৈব। মানসঃ প্রপঞ্চোঽপি সঙ্কল্পমাত্র-রচনৈবেত্যর্থঃ। সঙ্কল্পমাত্রে বাহ্যাভ্যন্তরপ্রপঞ্চে যা মতিঃ সত্যত্ববুদ্ধিঃ তাম্সং-সৃজ। তর্হি কিং কর্ত্তব্যমিত্যত আহ নির্ব্বিকল্পেতি। বিশিষ্টকল্পনা বিকল্পঃ। আত্মনি কর্ত্তৃত্বভোক্তৃত্বসুখিত্বসজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদদেশ-কালবস্তুপরিচ্ছেদকল্পনারূপঃ তস্মান্নিষ্ক্রান্তো নির্ব্বিকল্পস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধার-ণাদিবিষয়ং কৃত্বা হে রাম নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং শান্তিং পরমোপরতিমবাপ্স্যসি। ততঃ সুখমপি প্রাপ্স্যসীতি ভাবঃ। তদুক্তং ভগবতা ব্যতিরেকেণ। ন চাভা-বয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি ॥ ৫৮ ॥

কর্পূরমিতি। যদ্বদ্ যথাঽনলেঽগ্নৌ সন্ধীয়মানং সংযোজ্যমানং কর্পূরং বিলীয়তে বিশেষেণ লীয়তে লীনং ভবতি অগ্ন্যাকারং ভবতি। যথা সলিলে জলে সন্ধীয়মানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা তদ্বত্তত্ত্বে আত্মনি সন্ধীয়মানং কার্য্যমানং মনো বিলী-য়তে আত্মাকারং ভবতি ॥ ৫৯ ॥

মনসো বিলয়ে জাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ ত্রিভিঃ। জ্ঞেয়মিতি। সর্ব্বং সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানার্হং প্রতীতঞ্চ জ্ঞাতঞ্চ জ্ঞানঞ্চ ইদং সর্ব্বং মন উচ্যতে। সর্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রত্বাৎ মনঃশব্দেনোচ্যতে। জ্ঞানং জ্ঞেয়ঞ্চ সমং মনো বিলীয়তে মনসা সার্দ্ধং নষ্টং যদি তর্হি দ্বিতীয়কঃ দ্বিতীয় এব দ্বিতী-য়কঃ পন্থা মনোবিষয়ো নাস্তি। দ্বৈতং নাস্তীতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

মনোদৃশ্যমিদং সর্ব্বং যৎকিঞ্চিৎ সচরাচরম্।
মনসো হ্যুন্মনীভাবাদ্দ্বৈতং নৈবোপলক্ষ্যতে॥ ৬১॥
জ্ঞেয়বস্তুপরিত্যাগাদ্বিলয়ং যাতি মানসম্।
মনসো বিলয়ে জাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে॥ ৬২॥
এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ স্বানুভবান্বিতাঃ।
সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্ব্বাচার্য্যৈর্ম্মহাত্মভিঃ॥ ৬৩॥

মনোদৃশ্যমিতি। ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিৎ যৎকিমপি চরং জঙ্গমমচরং স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহ বর্ত্তত ইতি সচরাচরং যজ্জগত্তৎসর্ব্বং মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং মনঃ সঙ্কল্পমাত্রমিত্যর্থঃ। মনঃ সঙ্কল্পনাসত্ত্বে প্রতীতেস্তদভাবে চাপ্রতীতের্ভ্রম এব সর্ব্বং জগৎ। ভ্রমস্য প্রতীতিকশরীরত্বাৎ। ন চ বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ। ভ্রমাধিষ্ঠানস্য ব্রহ্মণঃ সত্যত্বাভ্যুপগমাৎ। মনস উন্মনীভাবাদ্বিলয়াদ্দ্বৈতং ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে। দ্বৈতভ্রমহেতোর্ম্মনঃসঙ্কল্পস্যাভাবাৎ। হি ত্বক্তেত্যবব্যয়ং॥ ৬১॥

জ্ঞেয়মিতি। জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বস্তু সর্ব্বং চরাচরং বদদৃশ্যং তস্য পরিত্যাগাৎ নামরূপাত্মকস্য তস্য পরিবর্জ্জনাদ্বিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাত্মাকারং ভবতি। মনসো বিলয়ে জাতে সতি কৈবল্যং কেবলস্যাত্মনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে। অদ্বিতীয়াত্মস্বরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ॥ ৬২॥

এবমিতি। এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদ্যুক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধিপরিশীলনশুদ্ধ আত্মান্তঃকরণং যেষাং তে মহাত্মানস্তৈর্ম্মহাত্মভিঃ পূর্ব্বে চ তে আচার্য্যাশ্চ পূর্ব্বাচার্য্যা মৎস্যেন্দ্রাদয়স্তৈঃ সমাধেশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধস্য মার্গাঃ প্রাপ্ত্যুপায়াঃ কথিতাঃ। কীদৃশাঃ সমাধিমার্গাঃ। নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ সাধনানি যেষাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়বিপর্য্যয়রাহিত্যেন যঃ স্বানুভব আত্মানুভবস্তেনান্বিতা যুক্তাঃ॥ ৬৩॥

সুষুম্নায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সুধায়ৈ চন্দ্রজন্মনে।
মনোন্মন্যৈ নমস্তুভ্যং মহাশক্ত্যৈ চিদাত্মনে ॥ ৬৪ ॥
অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্।
প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥
শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটী-
লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি।
নাদানুসন্ধানকমেকমেব
মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

সুষুম্নাদিভ্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি সুষুম্নায়ৈ ইতি। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যৈ কুণ্ডলিন্যৈ আধারশক্ত্যৈ। চন্দ্রাদ্ভ্রূমধ্যস্থাজ্জন্ম যস্যাস্তস্যৈ সুধায়ৈ পীযূষায়ৈ মনোন্মন্যৈ তুর্য্যাবস্থায়ৈ। চিচ্চৈতন্যমাত্মা স্বরূপং যস্যাঃ সা তথা তস্যৈ মহতী জড়ানাং কায়েন্দ্রিয়মনসাং চৈতন্যসম্পাদকত্বাৎ সর্ব্বোত্তমা যা শক্তি-শ্চিচ্ছক্তিঃ পুরুষরূপা তস্যৈ। তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে। নমঃ প্রহ্বী-ভাবোঽস্তু ॥ ৬৪ ॥

নানাবিধান্ সমাধ্যুপায়ানুক্ত্বা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতিজা-নীতে অশক্যেতি। অব্যুৎপন্নত্বাদশক্যস্তত্ত্ববোধস্তত্ত্বজ্ঞানং যেষাং তে তথা তেষাং মূঢ়ানামনধীতানাং সম্মতং। অপিশব্দাৎ কিমুতাধীতানামিতি গম্যতে। গোরক্ষনাথেন প্রোক্তমিত্যনেন মহদুক্তত্বাদুপাদেয়ত্বং গম্যতে। নাদস্যানা-হতধ্বনেরুপাসনেঽনুসন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে কথ্যতে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি। শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন চতুর্থাংশেন সহ বর্ত্তমানাঃ কোটিসংখ্যাকা লয়প্রকারাশ্চিত্তলয়সাধনভেদা জয়ন্ত্যুৎকর্ষেণ বর্ত্তন্তে। বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তনমেব একং কেবলং লয়ানাং লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমতিশয়েন মুখ্যং মন্যামহে জানীমহে উৎকৃষ্টানাং লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাদ্গোরক্ষাভিমতত্বাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং বিধেয়মিতি ভাবঃ ॥ ৬৬ ॥

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধায় শাম্ভবীম্।
শৃণুয়াদ্ দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥
শ্রবণপুটনয়নযুগলঘ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্।
শুদ্ধসুষুম্নাসরণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥
আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োঽপি চ।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

শাম্ভবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ মুক্তাসন ইতি। মুক্তাসনে সিদ্ধাসনে স্থিতো যোগী শাম্ভবীং মুদ্রামন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদিনোক্তং সন্ধায় কৃত্বা। একধীবেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণে তৎস্থসুষুম্নানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়াৎ। তদুক্তং ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে। আদৌ মত্তালিমালাজনিতরবসমস্তারসংস্কারকারী নাদোঽসৌ বাংশিকস্যানিলভরিতলসদ্বংশনিঃস্বানতুল্যঃ। ঘণ্টানাদানুকারী তদনুচরজলধিধ্বানধীরো গভীরো গর্জ্জন্ পর্জ্জন্যঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে ব্রহ্মনাড্যা ইতি ॥ ৬৭ ॥

পরাঙ্মুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ। শ্রবণপুটে নয়নয়োর্নেত্রয়োর্যুগলং যুগ্মং ঘ্রাণশব্দেন ঘ্রাণপুটে মুখমাস্যমেষাং। দ্বন্দ্বে প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবে প্রাপ্তেঽপি সর্ব্বস্যাপি দ্বন্দ্বৈকবদ্ভাবস্য বৈকল্পিকত্বান্ন ভবতি। তেষাং নিরোধনং করাঙ্গুলিভিঃ কার্য্যং। নিরোধনং চেত্থং। "অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাঞ্চ চক্ষুষী। নাসাপুটৌ তথান্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চেতি" চকারাত্তদন্যাভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যেতি সমুচ্চীয়তে। শুদ্ধা প্রাণায়ামৈর্ম্মলরহিতা যা সুষুম্নাসরণিঃ সুষুম্নাপদ্ধতিস্তস্যামমলো নাদঃ স্ফুটং ব্যক্তং শ্রূয়তে ॥ ৬৮ ॥

অথ নাদস্য চতস্রোঽবস্থাঃ প্রাহ আরম্ভশ্চেতি। আরম্ভাবস্থা ঘটাবস্থা পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি। সর্ব্বযোগেষু সর্ব্বেষু চিত্তবৃত্তিনিরোধোপায়েষু শাম্ভব্যাদিষু ব্যবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ। চ চৈবতথাপিচাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥৬৯॥

অথারম্ভাবস্থা।

ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদ আনন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ।
বিচিত্রঃ ক্বণকো দেহেঽনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ॥ ৭০॥
দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্ত্বরোগবান্।
সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভে যোগবান্ ভবেৎ॥ ৭১॥

অথ ঘটাবস্থা।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ।
দৃঢ়াসনো ভবেদ যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা॥ ৭২॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ। ব্রহ্মগ্রন্থেরিতি ব্রহ্মগ্রন্থেরনাহতচক্রে বর্ত্তমানায়া ভেদঃ প্রাণায়ামাভ্যাসেন ভেদনং যদা ভবেত্তদেতি যত্তদোরধ্যাহারঃ। আনন্দয়তীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ শূন্যে হৃদয়াকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ ক্বণো ভূষণনিনদঃ স এব ক্বণকঃ। ভূষণনিনদসদৃশ ইত্যর্থঃ। ভূষণানাং তু শিঞ্জিতং। নিক্বাণো নিক্বণঃ ক্বাণঃ ক্বণঃ ক্বণনমিত্যপীত্যমরঃ। অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নির্হ্রাদো দেহে দেহমধ্যে শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ॥ ৭০॥

দিব্যদেহ ইতি। শূন্যে দেহাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তস্মিন্ সতি হৃদয়াকাশবিশুদ্ধাকাশভ্রূমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্ব্যবহ্রিয়ন্তে যোগিভিঃ। সম্পূর্ণহৃদয়ঃ প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যস্য স তথা আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে যোগবান যোগী দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যস্য স দিব্যদেহঃ তেজস্বী প্রতাপবান্ দিব্যগন্ধঃ দিব্যঃ উত্তমো গন্ধো যস্য স তথা অরোগবান্ রোগরহিতো ভবেদিতি সম্বন্ধঃ॥ ৭১॥

ঘটাবস্থামাহ। দ্বিতীয়ায়ামিতি দ্বিতীয়ায়াং ঘটাবস্থায়াং বায়ুঃ প্রাণঃ ঘটীকৃত্য আত্মনা সহাপানং নাদবিন্দূ চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ। কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রং। তদুক্তমত্রৈব জালন্ধরবন্ধে। মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং যো-

বিষ্ণুগ্রন্থেস্ততো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ।
অতিশূন্যে বিমর্দ্দশ্চ ভেরীশব্দস্তথা ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥
তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়োমর্দ্দলধ্বনিঃ।
মহাশূন্যং তদা যাতি সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্ ॥ ৭৪ ॥
চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভবঃ।
দোষদুঃখজরাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জ্জিতঃ।
রুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্ত্বা শর্ব্বপীঠগতোঽনিলঃ ॥ ৭৫ ॥

ড়শাধারবন্ধনমিতি। যদা ভবেদিত্যধ্যাহারঃ তদাস্যামবস্থায়াং যোগী যোগাভ্যাসী দৃঢ়মাসনং যস্য স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী সর্ব্বাপেক্ষয়া কুশলবুদ্ধির্দ্দেবসমো রূপলাবণ্যাধিক্যাদ্দেবতুল্যো ভবেৎ। তদুক্তমীশ্বরোক্তে রাজযোগে। প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাৎ স ঘট উচ্যত ইতি ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি। ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্ত্তমানায়া ভেদাৎ কুম্ভকৈর্ভেদনাৎপরমানন্দস্য ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্য সূচকো জ্ঞাপকঃ। অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দ্দোঽনেকনাদসংমর্দ্দো ভের্য্যাঃ শব্দ ইব শব্দো ভেরীশব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ সার্দ্ধাভ্যাং। তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায়াং বিহায়োমর্দ্দলধ্বনির্ব্বিহায়সি ভ্রূমধ্যাকাশে মর্দ্দলস্য বাদ্যবিশেষস্য ধ্বনিরিব ধ্বনির্ব্বিজ্ঞেয়ো বিশেষেণ জ্ঞানার্হো ভবতি। তদা তস্যামবস্থায়াং সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ং সর্ব্বাসাং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং সমাশ্রয়ং স্থানং। তত্র সংযমাদণিমাদিপ্রাপ্তেঃ মহাশূন্যং ভ্রূমধ্যাকাশং যাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

চিত্তানন্দমিতি। চিত্তানন্দং নাদবিষয়ান্তঃকরণবৃত্তিজন্যং সুখং জিত্বাভিভূয় সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাত্মসুখং তস্য সম্ভব আবির্ভাবঃ স। দোষা বাতপিত্তকফা দুঃখং তজ্জন্যা বেদনা আধ্যাত্মিকাদি চ জরা বৃদ্ধাবস্থা ব্যাধির্জ্বরাদিঃ ক্ষুধা বুভুক্ষা নিদ্রা স্বাপ এতৈর্ব্বিবর্জ্জিতো রহিতস্তদা যোগী

নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ ক্বণদ্বীণাক্বণো ভবেৎ।
একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্ ॥ ৭৬ ॥
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ।
অস্তু বা মাস্তু বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্ ॥ ৭৭ ॥
লয়োদ্ভবমিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যতে ॥ ৭৮ ॥
রাজযোগমজানন্তঃ কেবলং হঠকর্ম্মিণঃ।
এতানভ্যাসিনো মন্যে প্রয়াসফলবর্জ্জিতান্ ॥ ৭৯ ॥
উন্মন্যবাপ্তয়ে শীঘ্রং ভ্রূধ্যানং মম সম্মতম্।
রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োঽল্পচেতসাম্ ॥
সদ্যঃপ্রত্যয়সন্ধায়ী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

ভবতীতি। তদা কদেত্যপেক্ষায়ামাহ। রুদ্রেতি যদা রুদ্রগ্রন্থিং ভিত্ত্বা আজ্ঞা-চক্রে রুদ্রগ্রন্থিঃ শর্ব্বস্যেশ্বরস্য পীঠং স্থানং ভ্রূমধ্যং তত্র গতঃ প্রাপ্তোঽনিলঃ প্রাণো ভবতি তদা ॥ ৭৫ ॥

নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ নিষ্পত্তাবিতি। নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্যবস্থায়াং। ব্রহ্ম-রন্ধ্রে গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি। বৈণবঃ বেণোরয়ং বৈণবো বংশ-সম্বন্ধী। শব্দো নিনাদঃ। ক্বণন্তী শব্দায়মানা যা বীণা তস্যা ক্বণঃ শব্দঃ ভবেৎ। তদা তস্যামবস্থায়াং চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং। বিষয়বিষয়িণো-রভেদোপচারাৎ তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং যস্য তদ্রাজ-যোগাভিধানকং চিত্তস্যৈকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ ॥ ৭৬ ॥

সৃষ্টিসংহারেতি। অসৌ নাদানুসন্ধানপরো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা সৃষ্টিং সংহারঞ্চ করোতীতি তাদৃশঃ। অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

অস্তু বেতি। রাজযোগমিতি। উভৌ প্রাগ্ব্যাখ্যাতৌ ॥ ৭৮ ॥ ৭৯ ॥

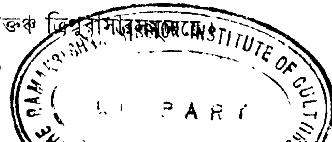
উন্মন্যবাপ্তয় ইতি। শীঘ্রং ত্বরিতমুন্মন্যা উন্মন্যবস্থায়া অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থে ভ্রূধ্যানং ভ্রুবোর্ধ্যানং ভ্রূমধ্যে ধ্যানং মম স্বাত্মারামস্য সম্মতং। রাজযোগো

নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাং
যোগীশ্বরাণাং হৃদিবর্দ্ধমানম্ ।
আনন্দমেকং বচসামগম্যং
জানাতি তং শ্রীগুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥
কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যং শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ।
তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাদ্ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥ ৮২ ॥

যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্তভ্রূধ্যানরূপঃ সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায় সুখোপায়ঃ অল্পচেতসাম্ অল্পবুদ্ধীনামপি কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সন্দধাতীতি প্রত্যয়সন্ধায়ী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাদুর্ভবতি ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানেতি। নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং তেন সমাধিশ্চিত্তৈকাগ্র্যং তং ভজতীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজস্তেষাং যোগিষু যোগযুক্তেষ্বীশ্বরাঃ সমর্থাস্তেষাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধমানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যং। ইদমিতি বক্তুমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোঽনন্যঃ শ্রীগুরুনাথঃ শ্রীমান্ গুরুরেব নাথো জানাতি বেত্তি। এতেন নাদানুসন্ধানানন্দঃ গুরুগম্য এবেতি সূচিতং ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানাং প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ কর্ণাবিত্যাদিভিঃ। মুনির্ম্মননশীলো যোগী হস্তাভ্যামিত্যনেন হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লক্ষ্যেতে। তাভ্যাং কর্ণৌ শ্রোত্রে পিধায়। হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। যং ধ্বনিমনাহতনিস্বনং শৃণোত্যাকর্ণয়তি তত্র তস্মিন্ ধ্বনৌ চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাদস্থিরং স্থিরং সম্পাদ্যমানং কুর্য্যাৎ। যাবৎস্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্য্যাখ্যং গচ্ছেৎ তদুক্তং। তুর্য্যাবস্থাচিদভিব্যঞ্জকনাদস্য বেদনং প্রোক্তমিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুস্থৈর্য্যমণিমাদয়োঽপি ভবন্তীতি। উক্তঞ্চ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে।



অভ্যস্যমানো নাদোঽয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্।
পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥
শ্রূয়তে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্।
ততোঽভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥
আদৌ জলধিজীমূতভেরীঝর্ঝরসম্ভবাঃ।
মধ্যে মর্দ্দলশঙ্খোত্থা ঘণ্টাকাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

বিজিতো ভবতীহ তেন বায়ুঃ সহজো যস্য সমুত্থিতঃ প্রণাদঃ।
অণিমাদিগুণা ভবন্তি তস্যামিতপুণ্যস্য মহাগুণোদয়স্য ॥
সুররাজতনূজবৈরিরন্ধ্রে বিনিরুধ্য স্বকরাঙ্গুলিদ্বয়েন।
জলধেরিব ধীরনাদমন্তঃ প্রসরন্তং সহসা শৃণোতি মর্ত্ত্যে ॥ ইতি
সুররাজ ইন্দ্রস্তস্য তনূজোঽর্জ্জুনস্তস্য বৈরী কর্ণস্তদ্রন্ধ্রে স্পষ্টমন্যৎ ॥ ৮২ ॥

অভ্যস্যমান ইতি। অভ্যস্যমানোঽনুসন্ধীয়মানোঽয়ং নাদোঽনাহতাখ্যো বাহ্যং ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবৃণুতে শ্রুত্যোর্ব্বিষয়ং। যোগী নাদাভ্যাসী পক্ষান্মাসার্দ্ধাদখিলং সর্ব্বং বিক্ষেপং চিত্তচাঞ্চল্যং জিত্বাঽভিভূয সুখী স্বানন্দো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

শ্রূয়তে ইতি। প্রথমাভ্যাসে পূর্ব্বাভ্যাসে নানাবিধোঽনেকবিধো মহান্ জলধিজীমূতভের্য্যাদিসদৃশো নাদোঽনাহতধ্বনিঃ শ্রূয়তে আকর্ণ্যতে। ততোঽনন্তরমভ্যাসে নাদানুসন্ধানাভ্যাসে বর্দ্ধমানে সতি সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ সূক্ষ্মঃ সূক্ষ্মঃএব শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নানাবিধং নাদমাহ দ্বাভ্যাং। আদাবিতি। আদৌ বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্রগমনসময়ে জলধিঃ সমুদ্রো জীমূতো মেঘো ভেরী বাদ্যবিশেষঃ। "ভেরী স্ত্রী দুন্দুভিঃ পুমানিত্যমরঃ"। ঝর্ঝরো বাদ্যবিশেষঃ। বাদ্যপ্রভেদা ডমরুমড্ডুডিণ্ডিমঝর্ঝরাঃ। মর্দ্দলঃ পণবোঽন্যোঽপীত্যমরঃ। জলধিপ্রমুখেভ্যঃ সম্ভব ইব সম্ভবো যেষাং তে। তথা মধ্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়োঃ স্থৈর্য্যানন্তরং মর্দ্দলো বাদ্যবিশেষঃ শঙ্খো জলজস্তাভ্যামুত্থা ইব মর্দ্দলশঙ্খোত্থাঃ। ঘণ্টাকাহলৌ বাদ্যবিশেষৌ তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহলজাঃ ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্কিণীবংশবীণাভ্রমরনিস্বনাঃ।
ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রূয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ॥ ৮৬॥
মহতি শ্রূয়মাণেঽপি মেঘভের্য্যাদিকে ধ্বনৌ।
তত্র সূক্ষ্মাৎসূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামৃশেৎ॥ ৮৭॥
ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসৃজ্য বা ঘনে।
রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ॥ ৮৮॥
যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ।
তত্রৈব সুস্থিরীভূয় তেন সার্দ্ধং বিলীয়তে॥ ৮৯॥

অন্তেত্বিতি। অন্তে তু প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে বহুস্থৈর্য্যানন্তরং তু কিঙ্কিণী ক্ষুদ্রঘণ্টিকা বংশো বেণুঃ বীণা তন্ত্রী ভ্রমরো মধুপঃ তেষাং নিস্বনা ইতি পূর্ব্বোক্তাঃ নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্য মধ্যে গতাঃ প্রাপ্তাঃ শ্রূয়ন্তে॥ ৮৬॥

মহতীতি। মেঘশ্চ ভেরীচ তে আদী যস্য স মেঘভের্য্যাদিকস্তস্মিন্। মেঘভেরীশব্দৌ তজ্জন্যনির্ঘোষপরৌ। মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রূয়মাণে আকর্ণ্যমানে সত্যপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎসূক্ষ্মতরমতিসূক্ষ্মং নাদমেব পরামৃশেৎ চিন্তয়েৎ। সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিরস্থায়িত্বাৎ তত্রাসক্তচিত্তশ্চিরং স্থিরমতির্ভবেদিতি ভাবঃ॥ ৮৭॥

ঘনমিতি। ঘনং মহান্তং নাদং মেঘভের্য্যাদিকমুৎসৃজ্য ঘনে বা নাদে রমমাণং ঘনসূক্ষ্মান্যতরনাদগ্রহণপরিত্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রজসাত্যন্তচঞ্চলং মনোঽন্যত্র বিষয়ান্তরে ন চালয়েৎ ন প্রেরয়েৎ। ক্ষিপ্তং মনো বিষয়ান্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়তে ইতি ভাবঃ॥ ৮৮॥

যত্রেতি। বা অথবা যত্র কুত্রাপি নাদে যস্মিন্ কস্মিংশ্চিদ্ঘনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূর্ব্বং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্রৈব তস্মিন্ এব নাদে সুস্থিরীভূয় সম্যক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সার্দ্ধং সাকং বিলীয়তে লীনং ভবতী-

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে যথা।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥
মনোমত্তগজেন্দ্রস্য বিষয়োদ্যানচারিণঃ।
নিয়মনে সমর্থোঽয়ং নিনাদনিশিতাঙ্কুশঃ ॥ ৯১ ॥
বদ্ধন্তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্।
প্রযাতি সুতরাং স্থৈর্য্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

ত্যর্থঃ। অত্র পূর্ব্ববাক্যেণ প্রত্যাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিরুক্তঃ ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দমিতি। মকবন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধয়ন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদ আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ বিষিণ্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারংস্বসঙ্গেনেতি বিষয়াঃ স্রক্চন্দনবনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি। হীতি নিশ্চয়ে ॥ ৯০ ॥

মন ইতি। বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোদ্যানং বনং তত্র চরতীতি বিষয়োদ্যান-চারী তস্য মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারত্বাৎ। তস্য নিনাদ এবানাহতধ্বনিরেব নিশিতাঙ্কুশঃ তীক্ষ্ণাঙ্কুশঃ নিয়মনে প্রাবর্ত্তনে সমর্থঃ শক্তঃ। এতৈঃ শ্লোকৈঃ। চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েষু যথাক্রমং। যৎ প্রত্যাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ প্রকীর্ত্তিতঃ। ইন্দ্রিয়াণাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণঃ প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ॥ ৯১ ॥

বদ্ধং ত্বিতি। নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেঽনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন স্বশক্ত্যা স্বাধীনকরণেন বদ্ধং বন্ধনমিব প্রাপ্তং। নাদধারণাদাবাসক্তমিত্যর্থঃ। অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্ষণে ক্ষণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগরূপং যেন তত্তথা মনঃ সুতরাং স্থৈর্য্যং প্রযাতি নিতরাং ধারণামেতি। তত্র দৃষ্টান্তমাহ। ছিন্নৌ পক্ষৌ যস্য তাদৃশঃ খে গচ্ছতি ইতি খগঃ পক্ষী যথা। এতেন

প্রাণায়ামেন পবনং প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ং।
বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাচ্চিত্তস্থৈর্য্যং শুভাশ্রয়ে ॥

শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥ ৯২ ॥

সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা।
নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥
নাদোঽন্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাগুরায়তে।
অন্তরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেঽপি চ ॥ ৯৪ ॥
অন্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে।
নাদোপাস্তিরতো নিত্যমবধার্য্যা হি যোগিনা ॥ ৯৫ ॥

সর্ব্বচিন্তামিতি। সর্ব্বেষাং বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াণাং যা চিন্তা চিন্তনং তাং পরিত্যজ্য ত্যক্ত্বা সাবধানেনৈকাগ্রেণ চেতসা যোগিনাং সাম্রাজ্যং সম্রাজো-ভাবঃ। যোগশব্দোঽর্শাদ্যজন্তঃ। রাজযোগিত্বমিতি যাবৎ। ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানাহতধ্বনিরেবানুসন্ধেয়োঽনুচিন্তনীয়ঃ। নাদাকারবৃত্তিপ্র-বাহঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ। এতেন তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্র্যসন্ততিশ্চান্যনিস্পৃহাঃ। তদ্ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভিনির্ষ্পাদ্যতে নৃপ। তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তং ॥ ৯৩ ॥

নাদোঽন্তরঙ্গেতি। নাদঃ অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো মৃগস্তস্য বন্ধনে চা-ঞ্চল্যহরণে বাগুরায়তে বাগুরেবাচরতি বাগুরা জালং। যথা বাগুরা বন্ধনেন সারঙ্গস্য চাঞ্চল্যং হরতি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্য স্বশক্ত্যা চাঞ্চল্যং হরতীত্যর্থঃ। অন্তরঙ্গং মন এব কুরঙ্গো হরিণস্তস্য বধে নানাবৃত্ত্যুৎপাদনাপনয়নমেব মনসো বধস্তস্মিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি। যথা ব্যাধো বাগুরাবদ্ধং মৃগং হন্তি এবং নাদোঽপি স্বাসক্তং মনো হন্তীত্যর্থঃ ॥ ৯৪ ॥

অন্তরঙ্গস্যেতি। যমিনো যোগিনোঽন্তরঙ্গং মনস্তস্য চপলত্বাদ্বাজিনোঽ-শ্বস্য পরিঘায়তে বাজিশালাদ্বারপরিঘ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ। যথা বাজি-শালাপরিঘঃ বাজিনোঽন্যত্র গতিং রুণদ্ধি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্যেত্যর্থঃ। অতঃকারণাদ্যোগিনা নাদস্যোপাস্তিরুপাসনা নিত্যং প্রত্যহমবধার্য্যাবধারণীয়া। হীতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধং বিমুক্তচাঞ্চল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ।
মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যখেটনম্ ॥ ৯৬ ॥
নাদশ্রবণতঃ ক্ষিপ্রমন্তরঙ্গভুজঙ্গমঃ।
বিস্মৃত্য সর্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্নহি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥
কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি।
নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥ ৯৮ ॥

বদ্ধমিতি। নাদ এব গন্ধক উপধাতুবিশেষস্তেন জারণং জারণীকরণং নাদগন্ধকসম্বন্ধেন চাঞ্চল্যহরণং তস্মাদ্বদ্ধং নাদৈকাসক্তং পক্ষে গুটিকাকৃতিং প্রাপ্তং অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাঞ্চল্যমনেকবিষয়াকারপরিণামরূপং যেন। পক্ষে বিমুক্তলৌল্যং মনঃপারদং মন এব পারদং চঞ্চলং নিরালম্বং ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব খমপরিচ্ছিন্নত্বাত্তস্মিন্নটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহং। পক্ষে আকাশগমনং প্রাপ্নোতি। যথা বদ্ধং পারদমাকাশগমনং করোতি এবং বদ্ধং মনো ব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবচ্ছিন্নং করোতীত্যর্থঃ ॥ ৯৬ ॥

নাদেতি। নাদস্যানাহতধ্বনস্য শ্রবণতঃ শ্রবণাৎ ক্ষিপ্রং দ্রুতমন্তরঙ্গং মন এব ভুজঙ্গমঃ সর্পশ্চপলত্বাৎ নাদপ্রিয়ত্বাচ্চ ভুজঙ্গমরূপত্বং মনসঃ। সর্ব্বং বিশ্বং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিষয়ং কৃত্বৈকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিষয়ান্তরে নহি ধাবতি নৈব ধাবনং করোতি। ধ্যানোত্তরৈঃ শ্লোকৈঃ। তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ। মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়ত ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্তলক্ষণস্তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষণেন চ সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ৯৭ ॥

কাষ্ঠ ইতি। কাষ্ঠে দারুণি প্রবর্ত্তিতঃ প্রজ্বালিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি জ্বালারূপং পরিত্যজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে যথা তথা। নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে। রাজসতামসবৃত্তিনাশাৎ সত্ত্বমাত্রাবশেষং সংস্কারশেষং চ ভবতি। তত্র চ মৈত্রারণীয়মন্ত্রঃ।

ঘণ্টাদিনাদসক্তস্তব্ধান্তঃকরণহরিণস্য।
প্রহরণমপি সুকরং শরসন্ধানপ্রবীণশ্চেৎ ॥ ৯৯ ॥
অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্য উপলভ্যতে।
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং মনঃ ॥
মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০০ ॥
তাবদাকাশসঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ত্ততে।
নিঃশব্দং তৎপরং ব্রহ্ম পরমাত্মেতি গীয়তে ॥ ১০১ ॥

যথা নিরিন্ধনো বহ্নিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি।
তথা বৃত্তিক্ষয়াচ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতি। ইতি ॥ ৯৮ ॥

ঘটাদীতি। ঘণ্টা আদির্যেষাং শঙ্খমর্দ্দলঝর্ঝরদুন্দুভিজীমূতাদীনাং তে ঘণ্টাদয়স্তেষাং নাদস্তেষু সক্তঃ। অতএব স্তব্ধো নিশ্চলো যোঽন্তঃকরণমেব হরিণো মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে। হরিণপক্ষে তু প্রহরণং হননমপি শরবং দ্রুতগামিনো বায়োঃ সন্ধানে সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধনে। পক্ষে শরস্য বাণস্য সন্ধানং ধনুষি যোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশলশ্চেৎ সুকরং সুখেন কর্ত্তুং শক্যং ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্যেতি। অনাহতস্য শব্দস্যানাহতস্তনস্য যো ধ্বনির্নির্হ্রাদ উপলভ্যতে শ্রূয়তে তস্য ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং জ্ঞেয়াকারতামাপন্নং মনোঽন্তঃকরণং। তত্র জ্ঞেয়ে মনো বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি। তদ্বিষ্ণোর্ব্বিভোরাত্মনঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্ত্যুপাধিবিরাহিত্যান্নিরুপাধিকং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপং ॥ ১০০ ॥

তাবদিতি। যাবৎ শব্দোঽনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ত্ততে শ্রূয়তে তাবদাকাশস্য সম্যক্কল্পনং ভবতি। শব্দস্যাকাশগুণত্বাদ্‌গুণগুণিনোর্ভেদাদ্বা মনসা সহ শব্দস্য বিলয়ান্নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎপরং ব্রহ্ম পরব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মেতি গীয়তে

যৎকিঞ্চিন্নাদরূপেণ শ্রূয়তে শক্তিরেব সা।
যস্তত্ত্বান্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥ ১০২ ॥
সর্ব্বে হঠলয়োপায়া রাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।
রাজযোগসমারূঢ়ঃ পুরুষঃ কালবঞ্চকঃ ॥ ১০৩ ॥
তত্ত্বং বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীন্যং জলং ত্রিভিঃ।
উন্মনীকল্পলতিকা সদ্য এব প্রবর্ত্ততে ॥ ১০৪ ॥

পরমাত্মশব্দেন স উচ্যতে। সর্ব্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পর-ব্রহ্মপরমাত্মশব্দাভ্যামুচ্যতে ইতি ভাবঃ ॥ ১০১ ॥

যৎকিঞ্চিদিতি। নাদরূপেণানাহতধ্বনিরূপেণ যৎকিঞ্চিৎ শ্রূয়তে আক-র্ণ্যতে সা শক্তিরেব যস্তত্ত্বান্তস্তত্ত্বানামন্তো লয়ো যস্মিন্ স তথা নিরাকার আ-কাররহিতঃ স এব পরমেশ্বরঃ সর্ব্ববৃত্তিক্ষয়স্বরূপাবস্থিতো যঃ স আত্মেত্যর্থঃ। কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিরিত্যাদিভিঃ শ্লোকৈঃ রাজযোগাপরপর্য্যায়োঽসংপ্রজ্ঞাতঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ১০২ ॥

সর্ব্বে ইতি। হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ৌ তয়োরুপায়া হঠলয়োপায়া হঠো-পায়া আসনকুম্ভকমুদ্রারূপা লয়োপায়া নাদানুসন্ধানশাম্ভবীমুদ্রাদয়ঃ। রাজ-যোগস্য মনসঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিষ্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ। রাজযোগসমারূঢ়ঃ সম্যগারূঢ়ঃ প্রাপ্তবান যঃ পুরুষঃ স কালবঞ্চকঃ কালং মৃত্যুং বঞ্চয়তি জয়তীতি তাদৃশঃ স্যাদিতি শেষঃ ॥ ১০৩ ॥

তত্ত্বমিতি। তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবদুন্মন্যবস্থাঙ্কুরাকারেণ পরিণমমা-নত্বাৎ। হঠঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উন্মনীকল্পলতিকোৎপত্তেরৌদাসীন্যং পরবৈরাগ্যং জলং তস্যা উৎপত্তিকারণ-ত্বাৎ। পরবৈরাগ্যহেতুকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিত্তস্যাসংপ্রজ্ঞাত ইতি তল্লক্ষণাৎ। এতৈস্ত্রিভিরুন্মন্যসংপ্রজ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা সকলেষ্টসাধনত্বাৎ সদ্য এব শীঘ্রমেব প্রবর্ত্ততে প্রবৃত্তা ভবতি উৎপন্না ভবতি ॥ ১০৪ ॥

সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্ষীয়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ।
নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমারুতৌ ॥ ১০৫ ॥
শঙ্খদুন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি কদাচন।
কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মন্যবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥
সর্ব্বাবস্থাবিনির্ম্মুক্তঃ সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
মৃতবত্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৭ ॥
খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৮ ॥

সদেতি। সদা সর্ব্বদা নাদানুসন্ধানাৎ নাদানুচিন্তনাৎ পাপসঞ্চয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি নিরঞ্জনে নির্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্রুবং চিত্তমারুতৌ মনঃপ্রাণৌ বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ ॥ ১০৫ ॥

উন্মন্যবস্থাং প্রাপ্তস্য যোগিনঃ স্থিতিমাহাষ্টভিঃ। শঙ্খদুন্দুভি ইতি। শঙ্খঃ জলজো দুন্দুভির্ব্বাদ্যবিশেষস্তয়োর্নাদং ঘোষং কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে ন শৃণোতি। শঙ্খদুন্দুভীত্যুপলক্ষণং নাদমাত্রস্য। উন্মন্যবস্থয়া দেহো ধ্রুবং কাষ্ঠবজ্জায়তে। নিশ্চেষ্টত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৬ ॥

জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিমূর্চ্ছামরণলক্ষণাঃ পঞ্চ ব্যুত্থানাবস্থাস্তাভির্ব্বিশেষেণ মুক্তো রহিতঃ। সর্ব্বা যাশ্চিন্তাঃ স্মৃতয়স্তাভির্ব্বিবর্জ্জিতো বিরহিতঃ। যোগঃ সকলবৃত্তিনিরোধোঽস্যাস্তীতি যোগী তুর্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তো জীবন্নেব মুক্তঃ। সকলবৃত্তিনিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। তদুক্তং পাতঞ্জলে সূত্রে। তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানমিতি। স্পষ্টমন্যৎ ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যত ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা ন খাদ্যতে ন ভক্ষ্যতে ন হন্যত ইত্যর্থঃ। কর্ম্মণা কৃতেন শুভেনাশুভেন বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে ন ক্লেশ্যতে। তথাচ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রং। ততঃ ক্লেশকর্ম্মনিবৃত্তিরিতি। কেনাপি পুরুষান্তরেণ যন্ত্রমন্ত্রাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধং ন রসং রূপং ন চ স্পর্শং ন নিস্বনম্।
নাত্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৯ ॥
চিত্তং ন সুপ্তং নো জাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জ্জিতম্।
ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥
ন বিজানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা।
ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

ন গন্ধমিতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী ন গন্ধং সুরভিমসুরভিং বা। ন রসং, মধুরাম্ললবণকটুকষায়তিক্তভেদাৎ ষড়্‌বিধং। ন রূপং শুক্লনীলপীতরক্তহরিতকপিশচিত্রভেদাৎ সপ্তবিধং। ন স্পর্শং শীতমুষ্ণমনুষ্ণাশীতং বা। ন নিঃস্বনং শঙ্খদুন্দুভিজলবিজীমূতাদিনিনাদং বাহ্যমাভ্যন্তরং বা। ন আত্মানং দেহং। ন পরং পুরুষান্তরং। বেত্তীতি সর্ব্বত্রান্বেতি। আত্মা দেহে ধৃতৌ জীবে স্বভাবে পরমাত্মনীত্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

চিত্তমিতি। যস্য যোগিনশ্চিত্তমন্তঃকরণং ন সুপ্তং। আবরকস্য তমসোঽভাবাৎ ত্রিগুণেঽন্তঃকরণে যদা সত্ত্বরজসী অভিভূয় সমস্তকরণাবরকং তম আবির্ভবতি তদান্তঃকরণস্য বিষয়াকারপরিণামাভাবাৎ তৎ সুপ্তমিত্যুচ্যতে। নো জাগ্রৎ ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ। স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাভ্যাং বর্জ্জিতং। বৃত্তিসামান্যাভাবাদুদ্বোধকাভাবাচ্চ স্মৃতিবর্জ্জিতং। স্মৃত্যনুকূলসংস্কারাভাবাদ্বিস্মৃতিবর্জ্জিতং। ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি। সংস্কারশেষস্য চিত্তস্য সত্ত্বাৎ। নোদেত্যুদ্ভবতি। বৃত্ত্যনুৎপাদনাৎ সোঽসৌ মুক্ত এব জীবন্মুক্ত এব ॥ ১১০ ॥

ন বিজানাতীতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতঞ্চ উষ্ণঞ্চ শীতোষ্ণং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। শীতমুষ্ণং বা পদার্থং ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং ন সুখং সুখসাধনং সুরভিচন্দনাদ্যনুলেপনাদিকং। তথা চার্থে মানং পরকৃতং সংকারং ন অপমানমনাদরঞ্চ ন বিজানাতীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্যমন্বেতি ॥ ১১১ ॥

স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াং সুপ্তবদ্ যোঽবতিষ্ঠতে।
নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ॥ ১১২॥
অবধ্যঃ সর্ব্বশস্ত্রাণামশক্যঃ সর্ব্বদেহিনাম্।
অগ্রাহ্যো মন্ত্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা॥ ১১৩॥

স্বস্থ ইতি। স্বস্থঃ প্রসন্নেন্দ্রিয়ান্তঃকরণঃ। এতেন তন্দ্রামূর্চ্ছাদিব্যাবৃত্তিঃ। জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নসুযুপ্ত্যোর্নিবৃত্তিঃ। সুপ্তবৎ সুপ্তেন তুল্যং কায়েন্দ্রিয়ব্যাপারশূন্যঃ যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিতো ভবতি। "সমবপ্রবিভ্যঃ স্থ ইত্যাত্মনেপদং"। নিশ্বাসোচ্ছাসহীনঃ বাহ্যবায়োঃ কোষ্ঠে গ্রহণং নিশ্বাসঃ কোষ্ঠস্থিতস্য বায়োর্ব্বহির্নিঃসারণমুচ্ছ্বাসস্তাভ্যাং হীনশ্চাবতিষ্ঠতে ইত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। স নিশ্চিতং নিঃসন্দিগ্ধং মুক্ত এব। জীবন্মুক্তস্বরূপমুক্তং দত্তাত্রেয়েণ। নির্গুণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিং চ ততোঽভ্যসেৎ। দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ। বায়ুং নিরুধ্য মেধাবী জীবন্মুক্তো ভবেৎ ধ্রুবমিতি॥ ১১২॥

অবধ্য ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী। সর্ব্বশস্ত্রাণামিতি "সম্বন্ধসামান্যে ষষ্ঠী" সর্ব্বশস্ত্রৈরিত্যর্থঃ। অবধ্যো হন্তুমশক্য ইত্যর্থঃ। সর্ব্বদেহিনামিত্যত্রাপি সম্বন্ধমাত্রবিবক্ষায়াং ষষ্ঠী। অশক্যঃ সর্ব্বদেহিভিঃ বলেন শকো ন ভবতীত্যর্থঃ। মন্ত্রযন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিফলৈর্ম্মন্ত্রযন্ত্রৈরগ্রাহ্যঃ বশীকর্ত্তুমশক্যঃ। এবং প্রাপ্তযোগস্য যোগিনঃ বিঘ্না বহবঃ সমায়ান্তি। তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্যাপেক্ষিতত্বাত্তেঽপি প্রদর্শ্যন্তে।

আলস্যং প্রথমো বিঘ্নো দ্বিতীয়স্তু প্রকথ্যতে।
পূর্ব্বোক্তধূর্ত্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মন্ত্রসাধনং॥
চতুর্থো ধাতুবাদঃ স্যাদিতি যোগবিদো বিদুঃ॥ ইতি
দত্তাত্রেয়ঃ॥

উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টা হ্যাত্মনি যোগিনঃ।
যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে॥

যাবন্নৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ।

কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্মনুষ্যো যোঽভিবঞ্ছতি।
স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং বসু॥
দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নবয়ঃক্রিয়াং।
মেরুপ্রপতনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা॥
শ্রাদ্ধানাং শক্তিদানানাং ফলানি নিয়মাস্তথা।
তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবপিত্রর্চ্চনাদপি।
অতিথিভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি॥
বিঘ্নমিত্থং প্রবর্ত্তেত যত্নাৎ যোগী নিবর্ত্তয়েৎ।
ব্রহ্মাসঙ্গি মনঃ কুর্ব্বন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে॥ ইতি
মার্কণ্ডেয় পুরাণে।

যদৈভিরন্তরায়ৈর্ন ক্ষিপ্যতেঽস্য হি মানসং।
তদাগ্রে তমবাপ্নোতি পরং ব্রহ্মাতিদুর্লভং॥ পদ্মপুরাণে।

সাত্ত্বিকীং ধৃতিমালম্ব্য যোগী সত্ত্বেন সুস্থিরঃ।
নির্গুণং মনসা ধ্যায়ন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে॥
এবং যোগমুপাসীনঃ শক্রাদিপদনিস্পৃহঃ।
সিধ্যাদিবাসনাত্যাগী জীবন্মুক্তো ভবেন্মুনিঃ॥
বিস্তরস্য ভিয়া নোক্তাঃ সন্তি বিঘ্না হ্যনেকশঃ।
ধ্যানেন বিষ্ণুহরয়োর্ব্বারণীয়া হি যোগিনা॥
ইতি যোগভাস্করে। ১১৩॥

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুর্ব্বন্ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ। যাবদিতি। মধ্যমার্গে সুষুম্নায়াং চরন্ গচ্ছন্ মারুতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎ যাবৎকাল পর্য্যন্তং ন প্রবিশতি প্রকর্ষেণ ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তং ন বিশতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা

যাবদ্ধ্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং
তাবৎ জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ ॥ ১১৪

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারাম যোগীন্দ্রবিরচিতায়াং
হঠপ্রদীপিকায়াং সমাধিলক্ষণং নাম
চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥
সমাপ্তাচেয়ং হঠপ্রদীপিকা ॥

স্থৈর্য্যাদ্ব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা ন স্থিরোভবতীত্যর্থঃ। সুষুম্নায়ামসঞ্চরন্ বায়ুরসিদ্ধ ইত্যুচ্যতে। তদুক্তং

যাবন্ধি মার্গগো বায়ুর্নিশ্চলো নৈব মধ্যগঃ।
অসিদ্ধং তং বিজানীয়াদ্বায়ুং কর্ম্মবশানুগম্ ॥ ইতি অমৃতসিদ্ধৌ।

প্রাণয়তি জীবয়তীতি প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্য প্রবন্ধাৎকুম্ভকেন স্থিরীকরণাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতস্থৈর্য্যে বিন্দুস্থৈর্য্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্। "মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ" ইতি। তদভাবে ত্বসিদ্ধত্বং যোগিন উক্তম্।

তাবদ্বদ্ধোঽপ্যসিদ্ধোঽসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ।
যাবদ্ভবতি দেহস্থো রসেন্দ্রো ব্রহ্মরূপকঃ ॥
অসিদ্ধন্তং বিজানীয়ান্নরমব্রহ্মচারিণং।
জরামরণসংকীর্ণং সর্ব্বক্লেশসমাশ্রয়ম্ ॥ ইতি অমৃতসিদ্ধৌ।

যাবত্তত্ত্বং চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়ে চিত্তং ন সহজসদৃশং স্বাভাবিকধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহবন্নৈবজায়তে নৈব ভবতি প্রাণবাতপ্রবন্ধাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনাত্রাপি সম্বধ্যতে। বায়ুস্থৈর্য্যে চিত্তস্থৈর্য্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ।

যদাসৌ শ্রিয়তে বায়ুর্মধ্যমাং মধ্যযোগতঃ।
তদা বিন্দুশ্চ চিত্তং চ ম্রিয়েতে বায়ুনা সহ ॥

তদভাবেঽস্যসিদ্ধত্বমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ

যাবৎ প্রস্পন্দতে চিত্তং বাহ্যাভ্যন্তরবস্তুষু।

অসিদ্ধং তদ্বিজানীয়াচ্চিত্তং কর্ম্মগুণান্বিতম্॥ ইতি

তাবদ্ যজ্জ্ঞানং শাব্দং বদতি কশ্চিৎ তদিদং জ্ঞানং কথং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ দম্ভেন জ্ঞানকথনেনাহং লোকে পূজ্যো ভবিষ্যামীতি ধিয়া মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দম্ভপূর্ব্বকং মিথ্যাভাষণমিত্যর্থঃ। প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানস্যাভাবাৎ সংসৃতির্দুর্ব্বারা। তদুক্তং

চলত্যেষ যদা বায়ুস্তদা বিন্দুশ্চলঃ স্মৃতঃ।

বিন্দুশ্চলতি যস্যাঙ্গে চিত্তং তস্যৈব চঞ্চলং॥

চলে বিন্দৌ চলে চিত্তে চলে বায়ৌ চ সর্ব্বদা।

জায়তে ম্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচঃ॥ ইতি

অমৃতসিদ্ধৌ।

উক্তমপি। চিত্তং প্রনষ্টং যদি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোঽপি নাশঃ।

ন বা যদি স্যান্ন তু তস্য শাস্ত্রং নাত্মপ্রতীতির্ন গুরুর্ন মোক্ষঃ॥

ইতি যোগবীজে।

এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ স্যাদেবেতি সূচিতং। তদুক্তং।

যামবস্থাং ব্রজেদ্বায়ুর্ব্বিন্দুস্তামধিগচ্ছতি।

যথা হি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিন্দুপ্রসাধনং॥

মূর্চ্ছিতো হরতি ব্যাধিং বৃদ্ধঃ খেচরতাং নয়েৎ।

সর্ব্বসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো মুক্তিদায়কঃ॥

যথাবস্থা ভবেদ্বিন্দোশ্চিত্তাবস্থা তথা তথা। অমৃতসিদ্ধৌ।

নমু, যোগাস্ত্রয়ো ময়া প্রোক্তা নৃণাং শ্রেয়োবিধিৎসয়া।

জ্ঞানং কর্ম্ম চ ভক্তিশ্চ নোপায়োঽন্যোঽস্তি কুত্রচিৎ॥

ইতি ভগবদুক্তাস্ত্রয়ো মোক্ষোপায়াস্তেষু সংস্থু কথং যোগ এব মোক্ষপায়স্ত্বে-নোক্ত ইতি চেন্ন তেষাং যোগাঙ্গেষন্তর্ভাবাৎ। তথাহি আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতব্য ইতি শ্রুত্যা পরপুরুষার্থসাধনা-ত্মসাক্ষাৎকারহেতুতয়া শ্রবণমননিদিধ্যাসনান্যুক্তানি। তত্র শ্রবণমননে নিয় মান্তর্গতে স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভবতঃ। স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং। স চ তাৎপর্য্যার্থনিশ্চয়পর্য্যবসায়ো গ্রাহ্যঃ। তাৎপর্য্যার্থনির্ণয়শ্চ শ্রবণমননাভ্যাং ভবতীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভাবঃ। নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্যেন। সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈরিতি স্পষ্টমেব শ্রবণস্য নিয়মান্ত-র্গতিরুক্তা। 'অধীতবেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকং। পদেষধ্যয়নং যশ্চ সদাভ্যাসো জপঃ স্মৃতঃ' ইতি যুক্তিভিরনবরতমনুচিন্তনলক্ষণস্য সদা-ভ্যাসরূপস্য মননস্যাপি নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। বিজাতীয়প্রত্যয়নিরোধপূর্ব্বক-সজাতীয়প্রত্যয়প্রবাহকপস্য নিদিধ্যাসনস্য উক্তলক্ষণে ধ্যানেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাপি তৎপরিপাকরূপসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বমীশ্বরার্পণ-বুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণস্য কর্ম্মযোগস্য তপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মান্তর্গতে ক্রিয়াযোগেঽন্তর্ভাবঃ। তত্র তপ উক্তং।

উপবাসপরাকাদিকৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ।
শরীরশোষণং প্রাহুস্তাপসাস্তপ উত্তমম্॥

ইতি ঈশ্বরগীতায়াং।

স্বাধ্যায়োঽপি তত্রোক্তঃ

বেদান্তশতরুদ্রীয়প্রণবাদিজপং বুধাঃ।
সত্ত্বশুদ্ধিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ষতে॥ ইতি

ঈশ্বরপ্রণিধানঞ্চ তত্রোক্তং

স্তুতিস্মরণপূজাভির্ব্বাঙ্মনঃকায়কর্ম্মভিঃ।
সুনিশ্চলা ভবেদ্ভক্তিরেতদীশ্বরপূজনম্॥ ইতি

চয়াযোগশ্চ পরম্পরয়া সমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারৈব মোক্ষহেতুরিতি সমাধি-
াবনার্থঃ। ক্লেশতনুকরণার্থশ্চেত্যুত্তরসূত্রেণ স্পষ্টীকৃতং পতঞ্জলিনা। ভজতে
নব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেঽনয়েতি ভক্তিরিতি করণব্যুৎপত্ত্যা
বণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃস্মরণং পাদসেবনং। অর্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্ম-
াবেদনমিতি। নবধোক্তা সাধনভক্তিরভিধীয়তে। তস্যা ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে
য়মেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাশ্চ সমাধিহেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা। ঈশ্বরপ্রণি-
নাদ্বেতি। ঈশ্বরবিষয়কাৎ প্রণিধানাদ্ভক্তিবিশেষাৎ সমাধিলাভঃ সমাধি-
লং ভবতীতি সূত্রার্থঃ। ভজনমন্তঃকরণস্য ভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি
াবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তিরভিধীয়তে। সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে।
ল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থৈঃ। প্রেমভক্তিযোগস্তু ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়কৈ-
ান্তিকাত্যন্তিকপ্রেমপ্রবাহোঽবচ্ছিন্ন ইতি। মধুসূদনসরস্বতীভিস্তু। দ্রবী-
াবপূর্ব্বিকা মনসো ভগবদাকারতারূপা সবিকল্পকবৃত্তির্ভক্তিরিতি। তস্যাস্তু
দ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবেহীতি শ্রুতেঃ। ভক্ত্যা মামভিজানাতীতি স্মৃতেশ্চ।
যাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বং। ভক্তাস্তু সুখস্যৈব পুরুষার্থত্বাদ্দুঃখাস্ম-
ভিন্ননিরতিশয়সুখধারারূপা প্রেমভক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাহুঃ। তস্যাস্তু সং-
াজ্ঞাতসমাধাবন্তর্ভাবঃ। এবং চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরু-
ার্থসাধনং নাস্তীতি সিদ্ধং॥ ১১৪॥

গ্রাহ্যমেব বিদুষাং হিতং যতো ভাষণং সময়দর্শিসংস্কৃতং।
রক্ষ গচ্ছতি পয়োঽনলেঽহিতং হন্ত ইত্যভিহিতং শিশোর্যথা॥ ১॥
সদর্থদ্যোতনকরী তমস্তোমবিনাশিনী।
ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ং শিবাঙ্ঘ্রিযুগলেঽর্পিতা॥ ২॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং
সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ॥ ৪॥
সমাপ্তা চেয়ং হঠপ্রদীপিকাজ্যোৎস্না॥

